

# 10月給食だより



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供の頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

## 10月2日は何の日かな？



10月2日は豆腐の日です。とお(10)ふ(2)の語呂合わせから、「豆腐の日」になったそうです。豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。冷奴や湯豆腐はもちろん、ステーキやハンバーグ、ピザなど洋風にアレンジすることもできます。子供にも大人にもぜひ食べてほしい食品の1つです。



## 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！

### ●ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)

### ●ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

### ●ビタミンC

目の充血を防ぐ



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。

ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう♪



10/31はかぼちゃクッキーを提供します♪



## クッキング つき組 おはぎづくり



## 11月のお知らせ

おはぎづくりに挑戦しました！  
あんこがうまく包めないよ～  
まんまるのができたよ！  
みどりのきなこもおいしいね♪  
いろいろな声が聞こえてきました。  
お腹いっぱい満足そうな子どもたちでした。

ほし・つき・にじ 梅干しおにぎりづくり  
どんぐり・つくし・たけのこ かぼちゃの種取りす組 クッキーづくり  
日程は調整中です。