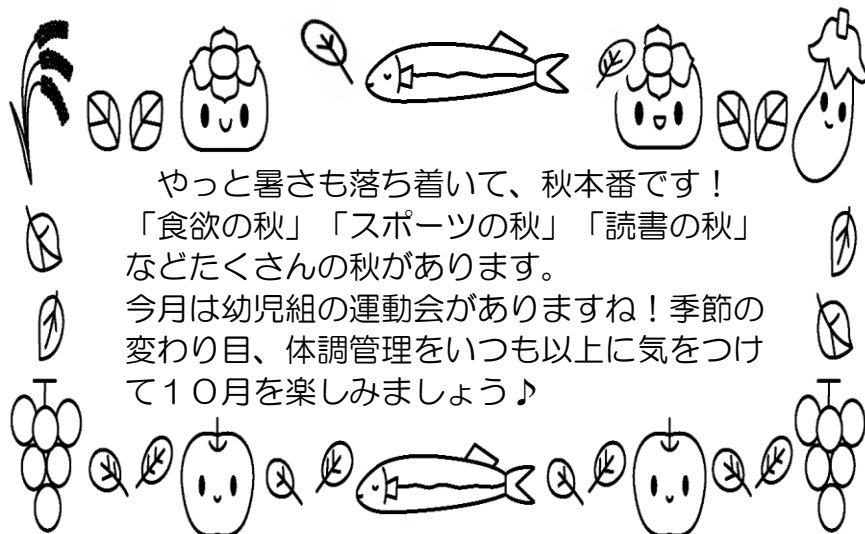


10月給食だより



2025年9月25日発行

給食室 栄養士 福永



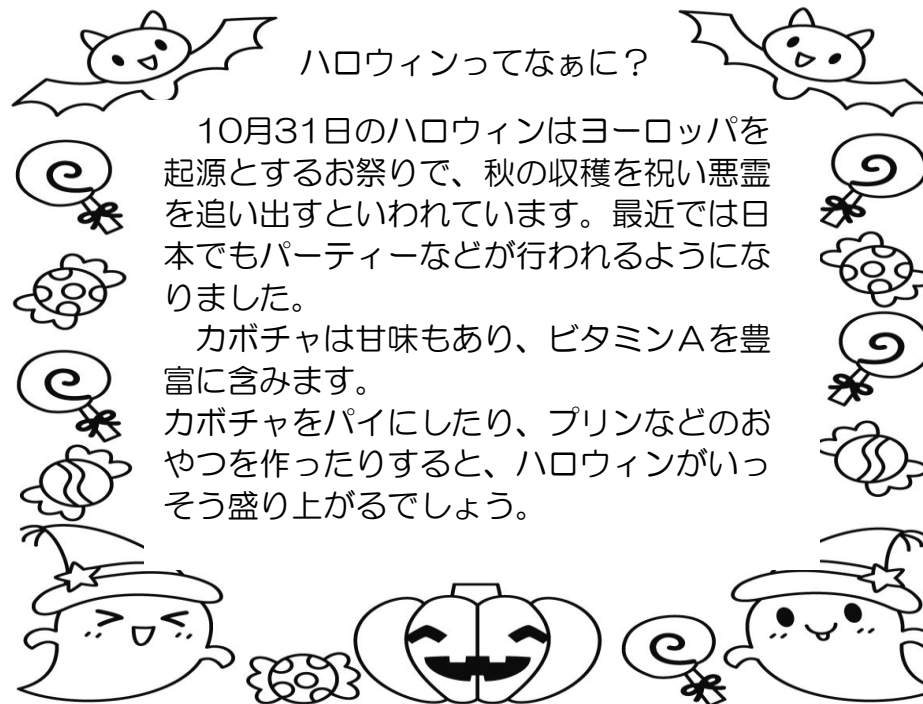
やっと暑さも落ち着いて、秋本番です！
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」
などたくさんの秋があります。
今月は幼児組の運動会がありますね！季節の
変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけ
て10月を楽しみましょう♪

10月10日は「目の愛護デー」

★目に良い食べ物

目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
(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します。
(レバー・豚肉・ごま・大豆)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・芋類)



ハロウィンってなあに？

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、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

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月土曜日の給食日変更のお知らせ

運動会の関係で、10月の土曜日給食の日付が変わります！ 必ず、ご確認ください！

10月18(土) 25(土)

⇒お弁当の日

10月4(土) 11(土)

⇒給食日

