

10月給食だより



2025年 10月 1日
給食室 三宝

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。今月は運動会がありますね！ハロウィンもありイベントが多くあります。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」～目を大切にしましょう～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見える事から、10月10日は目の愛護デーとされています。

子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に、子どもたちの目の健康を改めて見直してみましょう。



★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）



旬の野菜



さつまいもの旬は10月
から1月ごろです♪



食物繊維が豊富でビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ、栄養バランスに優れています。特にビタミンCはさつまいも1本でりんごの5倍以上！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いため、調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ♪

メニュー紹介

スイートポテト

【材料】 <一人分>
・さつまいも 60g
・豆乳 2.8g
・砂糖 1.5g
・黒ゴマ 適量

【作り方】

- さつまいもは皮を剥き、一口大にカットして15分～20分蒸す
- さつまいもを潰し、豆乳を加える。砂糖はさつまいもの甘さ加減に応じて、減らすなど調整しながら加える
- 天板にクッキングシートを敷き、②を形を整えて並べる
- ③の上にごまを振る
- オーブンで170℃～180℃で10～20分焼く

クッキング報告



乳児クラスのさつまいも観察の様子です。

さつまいものさつまいもの匂いを嗅いだり、皮をむいたり、形や重さを比べてみたり、子どもによってさまざまな方法で、さつまいもをじっくりと観察していました。時には机の上にさつまいもを何本か置いて、コロコロと転がしている子もいました。

10月のお知らせ

★クッキング予定

どんぐり・つくし・たけのこ・りす組
…かぼちゃの観察 『10月22日』

幼稚組 …お月見おはぎ 『10月6日』

梅干しおにぎり作り 『10月9日』

