



# ゆらりん給食だより

2022年度 10月号  
ゆらりん豊四保育園  
栄養士 酒井

気持ちの良い秋空が広がり、過ごしやすい季節になりましたね。秋は「食欲の秋」といわれるほど様々な食材が旬を迎えます。子ども達が季節を感じられるように、献立にも秋の味覚をたくさん取り入れています。また、一日の寒暖差が大きいこの季節、美味しいごはんを食べた後は、たくさん体を動かして十分に睡眠をとるように心掛けましょう。



## 目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」～



2つの10を横に倒すと眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。目に良いとされるビタミンのほかに、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも効果的です。この日を機会に「目の健康を改めて見直してみましよう。」

### ビタミンA

目の粘膜を強くし、疲れや乾燥を防ぐ。

→ 緑黄色野菜・レバー・バター

### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ。

→ 緑黄色野菜・果物・さつまいも

### ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする。

→ レバー・豚肉・うなぎ・麦

## 【ハロウィンってなあに？】

ハロウィンはヨーロッパが起源の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。

かぼちゃをくり抜いて作った「ジャック・オ・ランタン」は、昔はかぼちゃではなく、カブで作られていたそうです。

かぼちゃは甘味もあり、ビタミン類を多く含む野菜です。

カレーやサラダに入れても美味しいですし、パイやプリンなどのおやつ材料にもおすすめです♪

## 【食育報告】

○ぱんだ組「ふりかけ作り」  
かつお節・青のり・ごまなどの材料の味を知ってから塩と混ぜ合わせてふりかけを作りました。  
出来たふりかけは、ごはんの上にかけて美味しく食べました。  
一生懸命、取り組んでいる姿が印象的でした♪

## 【季節のレシピ紹介～ポリポリさつまいも～】

ポリポリの食感が癖になるおやつです。

### ○材料(作りやすい分量)○

- ・さつまいも 140g
- ・砂糖 20g
- ・バター 65g
- ・薄力粉 120g
- ・にんじん 10g

※生地が緩い場合は、薄力粉を5gずつ入れて調節してください。

### ○作り方○

- ① にんじんとさつまいもは皮をむき、ぶつ切りにして柔らかくなるまで茹でて潰します。
- ② 柔らかくしたバターと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④ 生地を1cm程の厚さに伸ばし、冷蔵庫で30分～1時間寝かせます。
- ⑤ 横0.5mm 縦7cmくらいの棒状に生地をカットし、170℃のオーブンで12分ほど焼いて完成です♪

