



ゆらりん給食だより

2023年度 10月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。



いよいよ実りの秋がやってきます。



10月の献立には、美味しい時期を迎えたきのこや秋鮭がたくさん登場します。

また、旬のゆずや柿も使用して、秋の味覚を楽しんでもらいます。



お米も新米が出てくるので子どもたちの食欲をかきたてること間違いなしです。

ご家庭の食卓でも秋の実りを味わってみてください。



栄養たっぷりのきのこ



秋の食材に欠かせないきのこには、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどが豊富に含まれており、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、カリウムを多く含んでいるため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれています。

★しいたけ・まいたけ⇒免疫力をサポート

★エリンギ⇒食物繊維・ナイアシン(血行促進効果)が特に豊富

★えのきたけ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

10月はきのこの栽培をします！

市販されている栽培キットを使ってきのこの栽培を行います。

毎日の水やりが欠かせないきのこの栽培は、お世話をしっかりしてあげる大切さを学ぶのにぴったりです。

また、一晩で急激に育つこともあり、子どもたちをびっくりさせ、

興味を持たせること

間違いなしです。



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、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。今では、日本でもおなじみのイベントになりましたね。

ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちん(ジャック・オー・ランタン)は、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカに伝わった際に手に入りやすいかぼちゃが使われるようになったそうです。

かぼちゃは甘味もあり、ビタミンA(皮膚や粘膜、目の健康に欠かせないビタミン)を豊富に含みます。

甘くてホクホクしたかぼちゃの旬な季節。飾るだけより味わうのもいいですね。