



10月 食育だよ!

日暮れが早くなり、木々が少しずつ色づいてきました。
過ごしやすい食欲が増してくるこの季節には、たくさん遊んで、
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない身体をつくりましょう。

今月の行事と食 ▶ハロウィン / お菓子

ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうところのお盆のような行事です。
先祖の霊をこの世に迎えるとともに、先祖の霊とともにやってきてしまう悪霊を払う意味合いがあります。
ハロウィンでお菓子を配る理由は、「悪霊が悪さをしないよう元の世界に帰ってもらう」魔除けの意味が込められていると言われています。
一方で、お菓子を差し出さなければ、悪霊がいたずらをして災いが起こるとおそれられていました。

ハロウィンの本場アイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、野菜や果物を使った伝統料理を楽しみます。
本場の伝統料理について、ご紹介します。

- ・パンプキンパイ：ハロウィンかぼちゃのイメージが強く、アメリカの家庭は定番料理として作られるようです。
- ・コルカノン：アイルランドの定番料理で、マッシュポテトにキャベツやコーン、香草を加え牛乳やバターで味付けします。
- ・キャンディコーン：とうもろこし粒の形の3色カラーのキャンディで、100年以上前から愛されるアメリカ定番のハロウィン菓子です。



▶目に良い栄養素って?? ~10/10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、毎年10/10は「目の愛護デー」とされています。
目をもっとも良く育つ時期の子供たちが、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。
ここでは、目に良いとされている栄養素とそれらを多く含む食べ物についてご紹介します。

<アントシアニン>

疲れ目や視力低下の予防効果
▶ブルーベリー、ぶどう、茄子



<ビタミンA>

目の粘膜保護、網膜の健康維持
▶人参・南瓜・レバー



<ビタミンC>

水晶体の酸化防止作用
▶苺・キウイ・じゃが芋



<アスタキサンチン>

目のピント調節機能の効果
▶鮭・いくら・カニ



旬の食材 ▶かぼちゃ



旬:7~8月

夏の収穫後、数カ月保管することで、水分が抜けて甘みが増したかぼちゃが全国的に出回ります。
かぼちゃは、抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。

ミニクイズ ~秋野菜~

Q.1 秋野菜にはどのような特徴がある??

①甘い、②苦い、③辛い

→①甘い

秋野菜は夏野菜と比べて水分が少ないです。そのため、かぼちゃやさつまいもといった味が濃くて甘い野菜が多くなります。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

発行：株式会社 塩梅
管理栄養士



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU