



10月 食育だよ

2025年度 10月号 ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園 株式会社 塩梅 管理栄養士



日暮れが早くなり、木々が少しずつ色づいてきました。
過ごしやすく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」という
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。



旬の食材 ▶ かぼちゃ

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。



旬: 7~10月

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Instagram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。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU