



10月 食育だよ



10 月を迎え、さわやかな秋風が心地よく感じられる季節となりました。

秋は、さつまいもやきのこ、れんこん、ごぼう、りんご、柿など、おいしい食べ物が旬を迎えます。

旬の食べ物は、香りや甘み、うま味が豊かで、栄養もたっぷり含まれています。例えば、さつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維や、風邪予防に役立つビタミン C が含まれています。きのこには、丈夫な骨づくりを助けるビタミン D や食物繊維が豊富です。れんこんはシャキシャキとした食感が楽しめ、よく噛んで食べることであごの発達にもつながります。給食でも、旬の食材を取り入れた献立をたくさん予定しています。季節ならではのおいしさを味わいながら、「今日は何が入っているかな？」と親子で秋の食材について話してみるのも素敵ですね。



今月の行事と食 ▶ ハロウィンとかぼちゃ

10月31日はハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、実りに感謝する行事として始まったといわれています。日本でも、かぼちゃを飾ったり、お菓子を楽しんだりするイベントとして親しまれています。

ハロウィンに欠かせないかぼちゃは、収穫されるのは夏ですが、秋までおくと水分が抜け、甘味が強くなって食べごろになります。ビタミンが豊富で、季節の変わり目の体調管理に役立ちます。また、やさしい甘みがあり、煮物やスープ、サラダなどさまざまな料理でおいしく味わえます。



季節の変わり目 体調管理は万全に！！

朝夕の寒暖差が大きくなる 10 月は、体が冷えやすく、体調を崩しやすい時期です。

その為、周りの人が風邪症状をもっていることも増えます。衣類や食事を工夫して、元気に過ごしましょう。

- ① **冷えを防ぎましょう**：外出時は上着を準備し、パジャマも長袖に衣替えを。
お子様は特に寝ている間に布団を蹴ってしまうこともあるので、寝冷えに注意しましょう。
- ② **食事で体を整えましょう**：風邪などから体を守るためには、粘膜を健康に保つ**ビタミン A**や、体をつくる**たんぱく質・ビタミン C**をバランスよく摂ることが大切です。



ビタミン A：人参・かぼちゃ・卵・牛乳など **ビタミン C**：ブロッコリー・さつまいも・みかんなど

旬の食材は、体調管理に役立つ栄養がたくさん含まれています。味覚を楽しみながら、元気に過ごしましょう♪

旬の食材▶梨：水分や食物繊維やカリウムなどが含まれていて、みずみずしくて暑さの残る季節にピッタリの果物です。給食ではシャリとした食感が特徴の「日本なし」を提供しています。「西洋なし（ラ・フランス）」は、熟れると果肉がやわらかく、とろとした食感になります。いろいろな梨を食べ比べてみるのもおすすめです♪



ミニクイズ 新潟の郷土料理「かきあえなます」ってどんな料理？

- ① 柿の ② 牡蠣の ③ 菊の花

……の酢の物

“かき”は“かきのもと”の略で食用菊のこと。菊の花を食べるのは新潟や東北地方の文化で、行事食として親しまれていました。

答え ③



★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪ 展示している量は幼児食の目安量です。

乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューがありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪

…… 会話からも、子ども達の興味は広がります。

★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。



@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU

