

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です！
 子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。
 栄養豊富な秋の食材をたくさん楽しみ、味わいながら冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪

ビタミンC & 食物繊維がたっぷり！ れんこんを知ろう

ハスの地下茎が肥大化したもので、10個前後の穴が開いています。泥の中を好み、この環境下でも空気が取り込めるよう地上に出ている花・葉・茎と繋がっていて、通気孔の役割を果たしています☆

この穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。

炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが

- ・肌の新陳代謝を活性
- ・粘膜を丈夫にして風邪を予防

といった効果をもつビタミンCを多く含みます！

また、便秘予防にもなる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すと、お子様の五感を刺激して

新しい発見に繋がるでしょう♪



イベント献立

HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。



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、まゆ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。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「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、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
 (緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
 (豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
 (緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
 (いわし・さんま・さばなど青魚)



給食室より



さくらぐみ

今月のイベント献立は、さつまいもおにぎり。食育の一環として、さつまいもごはんをラップで包み、初めて子ども達が握ってみました。自分で作ったおにぎりのお味は、また格別だったようです！



ちゅうりっぷぐみ

9月1日。防災食を食べました。アンパンマンカレーにスープ。いつもより食べが良かったような…笑 いざというときに備え、使い捨ての容器を使用し、エプロンも使っていません。



