

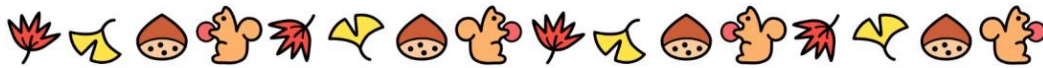


# 給食だより



## 【令和2年 10月】 社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

暑さも和らぎ、お天気の日も多くなり、すっかり過ごしやすい陽気になってきました。食欲の秋・スポーツの秋の到来です。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、旬の食材を食べて欲しい季節です。給食室でも、旬の食材を献立に取り入れ、園児に秋の味覚を感じて欲しいと思っています。10月は、稲刈り、さつまいも掘りと秋らしい収穫の行事が待ってます。収穫の喜びと、秋の味覚を存分に味わいましょう。



### 【秋が旬の野菜・果物】

- じゃが芋・・・加熱してもビタミンCが壊れにくく、食物繊維が豊富
- 里芋・・・ムチンという成分が胃の粘膜を保護。整腸作用・免疫力高める
- 南瓜・・・抗酸化作用・カリウム・食物繊維が豊富
- 青梗菜・・・抗酸化作用・骨粗しょう症予防
- きのこ類・・・免疫力を高める・腸内環境を整える
- りんご・・・ 老化防止・腸内環境を整える
- 柿・・・ 感染症予防・生活習慣病予防

### 【お米のパワーを見直そう】

- ★日本人の主食お米が収穫の時期を迎えます。お米は私達のエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。
- ・ご飯は、子供の五感を育てます
- ・ご飯は、じゃが芋やパンに比べ腹もちがよく太りにくいです
- ・お米は、どんなおかずにもあいます
- ・穀類は、繊維質が豊富で便秘解消にぴったりです



### 【10月31日 ハロウィンってどんなお祭り?】

ハロウィンは、キリスト教の諸聖人に祈りを捧げる祝日「万聖節」の前夜祭として行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えすると共に、悪霊を追い払うお祭りです。日本で言えば、お盆にあたる行事です。現在は10月31日がハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日。キリスト教ではこの期間、この世に戻ってくる死者の魂を慰める行事を行っています。