

# 給食だより 10月

ようやく秋らしい季節になりました。実りの秋・食欲の秋ですね。給食でも、さつまいも・さんま・きのこ・栗・りんご・柿などを使用して秋を感じてもらおうと思います。しっかりと栄養をつけて、これからやってくる寒い冬に備えましょう。

## 新米の季節です

10月は新米が出回る季節です。給食のお米も新米に変わっています。お米は私たち日本人の食生活には欠かせません。収穫したばかりの新米は新鮮で、水分量が多いのが特徴です。新米と表記できるのは収穫年の年末までに精米・包装されたお米だけに限られています。

新米を炊く時のポイントは、研ぎ方と水加減にあります。新米は割れやすいので、素早く優しく研ぎます。そして、古米よりも水分を多く含んでいるため、浸水時間を短くして水加減もやや少なめにするることにより、柔らかくなりすぎず、美味しく炊き上げることができます。



## 目に良い食べ物は？



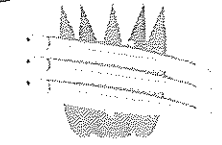
10月10日は目の愛護デー。10を横にして2つ並べると、眉と目の形に見えることから、この日に制定されたそうです。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう！

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする  
(豚肉・ウナギ・豆類)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)
- アントシアニン 眼精疲労を防ぐ  
(ブルーベリー・ぶどう・なす・赤じそ)



## サンマにはEPAとDHAがたっぷり！

EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。



DHA：精神の安定効果や、疲れた目を癒す効果に優れ、イライラする感情を抑えます。また、記憶学習能力を高める効果もあると言われています。



## ハロウィンってなに？



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。ハロウィンの時期によく見かけるかぼちゃのおぼけ"ジャック・オー・ランタン"は悪い霊を恐がらせて追い払うために飾られるものです。

かぼちゃには甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃのパイや、プリンなどのおやつを作れば、ハロウィンがもっと盛り上がりますね！

保育園では、30日(金)にハロウィンメニューを提供します。

### 昼食

- ・ハロウィンカレー
- ・ごぼうのサラダ
- ・ヨーグルト

### おやつ

- ・カルピス
- ・かぼちゃの米粉ケーキ

