



# 給食だより

令和4年度10月1日\*育暎保育園\*栄養士:高橋靖未



暑さも落ち着いて、そろそろ秋本番ですね。虫たちの泣く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすのに気持ちいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせて、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪ 旬の食材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。

## 主にエネルギーになる

ご飯、パン、めん類  
いも類、油脂



## 主にかからだをつくる

肉、魚、豆、豆製品  
小魚、海藻  
牛乳・乳製品



## 主にかからだの調子を整える

野菜、果物、きのこ類



## 10月10日は目の愛護DAY

目が疲れてくると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。目の健康に効果的な栄養素を含む食べ物を積極的に食べるといいですね😊

### ビタミンA

人参  
ほうれん草  
うなぎ



### アントシアニン

ぶどう  
なす  
黒ごま



## 新米会

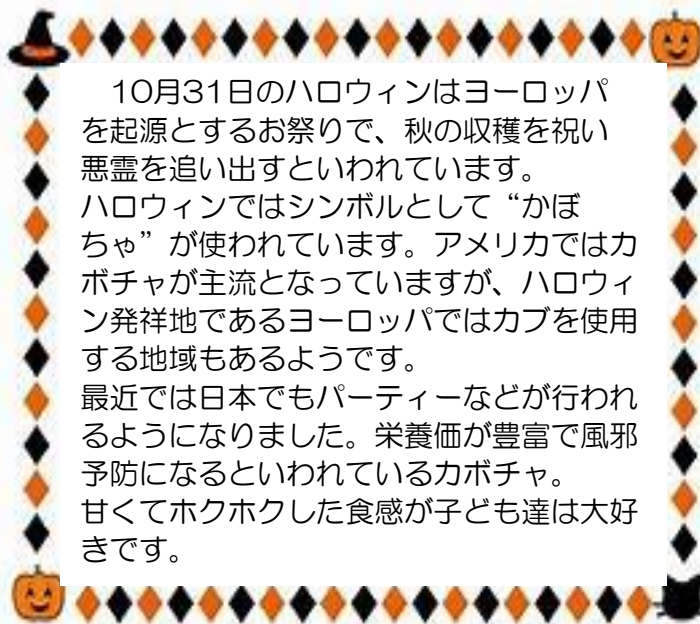
9月14日は新米会でした。幼児クラスみんなは3種類のおにぎりを自分で握って食べました。

どのおにぎりが好みだったか聞いてみて下さいね😊



## 旬の食材

さといも、きのこ類、かぶ、鮭、秋刀魚

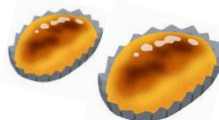


10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではカボチャが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれているカボチャ。甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。

## 今月のレシピ

### スイートポテト 4人分

《材料》  
さつまいも 360g  
砂糖 24g  
バター 12g  
バニラエッセンス 少々



- ①さつまいもを適当にカットしふかす(茹でてもOK)
- ②①を温かいうちにマッシュし、砂糖・バターを混ぜ合わせる。
- ③お好みでバニラエッセンスを入れる。
- ④形成し、170℃20分のオーブンで焼いたら出来上がり。