

2023年

10月号 給食だより



池上わかばこども園

今年もハロウィンがやってきます

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなりますので気を付けましょう。10月31日といえばハロウィンですね。ハロウィンでよく聞く「トリックオアトリート（お菓子をくれなきゃイタズラするぞ）」という呪文を唱えらるとお菓子をもらえるというのは有名ですね。ご家庭でもぜひハロウィンにまつわるお話をしてあげてください。催し物の意味や由来を知ることによって伝統行事への関心が高まるはずです。

🍴 今月の目標 🍴

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、美味しい食べ物が沢山出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。ですが、こんなにおいしいものが沢山あると食べ過ぎてしまうこともありますよね。そんな時は食事の初めに水や汁物を飲んだり、よく噛んで食べることで空腹のお腹を落ち着かせたりすることで、満腹中枢が働きだすまでに食べ過ぎてしまうことを防ぐことができます。食べ過ぎに気を付けて秋の味覚を楽しんで下さい。



10月の旬ピックアップ



さつまいも

さつまいもは三大栄養素の炭水化物や腸内環境を整えてくれる食物繊維、丈夫な骨や歯をつくるマグネシウムなど他にもたくさんの体にいい栄養素がたくさん含まれています。さつまいもは皮にも栄養素が多分に含まれているので、皮付きのまま調理することで栄養素を逃さずおいしく食べられます。水に溶けやすい栄養素も煮ることで逃さずおいしく食べられるため、スープや煮込み料理などがおすすめです。ぜひご家庭でも作ってみてください。