10 給食だより

イートンちどり保育園
2023年10月　2日

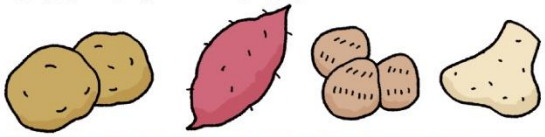
　暑さも落ちつき過ごしやすい日が多くなってきました。
秋は食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

エネルギー源になる食品　いも

　いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



ハロウィンって何？

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。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。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。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

運動会応援メニュー

10月11日（水）の献立は、チキンカツ（勝つ）カレー、もりもり食べて頑張ろう！応援してます。

☆ピクニックランチ☆

献立アンケートでリクエストが多かった絵本「サンドイッチサンドイッチ」を使ってサンドイッチ＆ロールパンサンドを、作ります。
10月27日(金)の献立です。
お楽しみに！！