



# 10月給食だよ!

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
令和3年10月

10月は気温の寒暖差があり体調を崩しやすい時期です。秋は旬の野菜が豊富で食材への興味や味覚形成にも役立ちます。この機会に朝・昼・晩の食事を中心とした生活リズムを整えて、バランス良く栄養を摂る習慣をつけましょう。



## ♪新米の季節です♪



### ・お米の栄養

お米の主な栄養はエネルギー源となる炭水化物です。炭水化物には食物繊維も含まれていて身体にとって大切な供給源になっています。

### ・ごはんを主食とすると…

主食がパンの場合、パンと飲み物で終わってしまう…と言う事はありませんか? ご飯を主食にすると、おかずが必要になり、バランスが整いやすいです。ご飯は炭水化物が主な栄養なので魚や肉・大豆製品・卵などのタンパク質と野菜も忘れずに摂りましょう。

## ♡目に良い食べ物は?♡



10月10日は目の愛護デーです。目の健康の為に良い食べ物を食事に取り入れて目を大切に! 魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目に効果的です。

### ・ビタミンA

目の乾燥を防ぎ働きを良くする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)

### ・ビタミンB<sub>1</sub>

目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

### ・ビタミンC

目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

## ハロウィン

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、祖先の霊をや迎えると共に悪霊を追い払うお祭りとして、日本でいうお盆にあたります。魔女やゾンビ、ゴーストなどに仮装するようになったのは、先祖の霊と一緒にやって来た悪霊が作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったりなど人間に悪い事をしてしまうため、怖い物に仮装して追い払うためだとされています。かぼちゃのランタンは死者の霊を導いたり悪霊を追い払ったりするためとされています。ハロウィンの日にはかぼちゃ料理を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

### 旬の食材…さつまいも

食物繊維を多く含んでいます。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。低温でゆっくり加熱すると甘味が増します。焼いたり蒸したりするのもお勧めです。

