

10 月

給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子ども頃から食べ物の匂いを知り、匂いを感じ、味を味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優秀な食材です。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカルシウムがたっぷり含まれているため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

- ・シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- ・エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- ・エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸の宝庫が豊富

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・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B1 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・サツマイモ)

・お誕生日メニュー 10/29

・ハロウィンメニュー 10/30

・にじ組お弁当給食 10/13

・ぞら組お弁当給食 10/13、10/28

お弁当給食の当日は、お弁当箱をご持参下さい。