



10月 給食だより

認定こども園末光幼稚園

暑さも落ち着き、風も涼しく過ごしやすい秋になりました。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などと呼ばれるように、秋は何をするにも適している時期です。たくさん体を動かし、ご家庭でも旬の食材を取り入れて、季節を感じてみてください！

お米パワー



○体や脳のエネルギーになる

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中でエネルギーとして働きます。たんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれ、栄養バランスの良い食品と言えます。

○どんな料理とも合う

淡泊な味なのでどんな料理とも組み合わせることができ、様々な食品をバランスよく食べることができます。お米が主食という食事の組み立てをすることで、主食・副菜・汁物という日本型食生活を見直してみませんか？

○よく噛むことができる

お米は粒食なのでパンや麺などよりもしっかり噛むことができます。腹持ちが良く、間食が少なくなり、体に脂肪をためるインシュリンというホルモンの働きがゆるやかで、持続性があるというメリットがあります。

HALLOWEEN

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、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」は、もともと「かぶ」だったものがアメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。



かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。

給食では、30日の誕生会のお祝い菓子にかぼちゃモンブラン、31日のハロウィンにかぼちゃスープをいただきます。

