



10月 給食だより



令和3年10月1日発行

エレナ保育園

栄養士 吉岡智子

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

TEL03(6657)7200

やっと暑さも落ち着いて秋本番です。食欲の秋というだけあって、おいしい秋の食材が沢山出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です！季節の変わり目で体調も崩しやすい次期なので、おいしいものを食べ、たくさん遊んで、睡眠を取って元気に過ごしましょう。

季節のこと < 10月31日 ハロウィン >

最近ではすっかり定着している感じがありますね。もともとヨーロッパで秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うための行事でした。近年ではアメリカ中心に広まり、子どもたちが魔女やお化けに仮装し、近くの家を訪れてお菓子をもらったりする習慣があります。

どうしてかぼちゃを置くの？

お化けカボチャは、カボチャをくりぬいて目や口の穴を開け、中にろうそくを入れて照らすもの。

悪い霊を怖がらせて追い払うために怖い顔のおばけカボチャを作り、ハロウィンの夜に家の外に置くのだそうです。

秋の旬な魚

- さんま DHA や EPA、良質のタンパク質やビタミン類も豊富です。口先と尻尾が黄色くなっているものが脂のノリがいいと言われています。
- 鮭 胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方も色々で、加工しても栄養価が損なわれず、粕漬けなどもおすすめです。
- さば DHA や EPA、各種栄養素をまんべんなく含みます。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり、新鮮な証拠です。



【咀嚼の大切さ】



食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです！

①集中力アップ・記憶力アップ ②虫歯予防 ③食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりするとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。

「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながらよく噛む習慣をつけるようにしましょう



