



2021年10月1日

尚徳福祉会 仲町保育園

栄養士

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。

### 10月の献立紹介

#### 人参嫌いな子にもおすすめ もみじごはん

##### ★材料（5人分）

米 1合 塩 1g 醤油 5g  
人参 1本 昆布 1枚

##### ★作り方

- ①米をとぐ。
- ②人参をみじん切りにする。
- ③昆布の表面を軽くふく。
- ④炊飯器に米、塩、醤油、人参、昆布を入れて普通通り炊く。

☆秋を感じるメニューです。人参の甘味とオレンジ色がきれいなごはんです。



### 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

### HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。日本では、仮装をしたり、「トリックオアトリート！」とお菓子をもらったりしますね。

もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。

保育園では、10月28日に☆ハロウィンメニュー☆を提供します。子ども達と是非楽しみにしててください！



### 給食の様子紹介！～いちご組～

いちご組では、毎日だしから手作りする離乳を提供しています。味付けは味噌、醤油、塩で野菜や魚などの素材の味を活かしたものです。お粥や野菜の硬さ、形状、大きさなど一人一人に合った給食を心掛けています。

離乳食も進み、最近では上手に噛み切ったりすりつぶしたり歯の使い方が上手になり、半分くらいの子が完了食を食べています。

好き嫌いも少なく、よく食べています。人気メニューは、から揚げ、魚のフライ、牛乳です。これからも好きな物が増えていくと良いですね。



### 目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。

