



# きゅうしょくだより



2024年度 10月  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
生麦保育園 給食室

厳しい残暑から段々と秋らしい気候になってきました。10月は乳児遊ぼう会、遠足など楽しい行事がたくさん予定されています。涼しくなってきましたが、子ども達はまだまだ汗をたくさんかいて遊んでいます。

涼しいから大丈夫と思わずに、こまめな水分補給を意識しましょう。

また、実りの秋と言われているほど秋には美味しい食材が溢れています。1年中スーパーでみる、

じゃがいもやたまねぎ・にんじんなども旬を迎え、さんまや鮭など美味しい魚も出回ります。

栄養たっぷりの旬な食材を食べて、冬に向けて元気な身体を作っていきましょう。

## ほくほく美味しいさつまいもとかぼちゃ料理♪

夏に収穫され貯蔵されることで甘みが増したかぼちゃと、旬を迎えたさつまいもを今月は

たくさん使用する予定です！アイスクリームやプリン・チーズケーキなどのスイーツ、

ポタージュや春巻き・コロッケなどのおかずやスープまで幅広く使用できます！

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンAとして作用されるβ-カロテンやビタミンE・B1・B2・C、

カリウムも豊富に含まれています。さつまいもは野菜ではなく主食に分類され炭水化物や食物繊維、

ミネラル類も豊富に含み、通常加熱すると壊れてしまうビタミンCも、さつまいもの場合は壊れにくいので、

野菜が苦手な子どもでも少量でもたくさんの栄養が摂取できます。

似たような使い方ができるかぼちゃとさつまいも、栄養たっぷりで風邪予防にも効くので、

季節の変わり目で体調を崩しやすい今、積極的に食事に取り入れましょう。

## 食育

8月の下旬にぞう・きりん組で、

3色食品群の食育を行いました。

毎年、この食育を行った後は、子ども達が食に興味を示してくれ、

苦手な野菜少し食べてみようや、

お米食べると力いっぱいになるんだよね？

と、話をする声が聞こえてきます。

10月はぞう組だけ、さんまの食育があり、

尾頭内臓付のさんまを塩焼きにして、

手でほぐしたり、箸で身を取ったりします。

この2つの食育を通して、

ごはんを食べる大切さ、

いただきますや、ごちそうさまでしたの

意味などを子ども達に

伝えることができれば嬉しいです。

## 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。

目の働きをよくするには、ビタミンAと

アントシアニンがあります。

ビタミンAは人参やかぼちゃ、

ほうれん草などの緑黄色野菜や

レバー・うなぎなどにたくさん含まれます。

特にレバーはビタミンA以外にも

不足しやすい鉄分なども豊富なので

積極的に摂取したいですね。

アントシアニンはブルーベリーや

ぶどうなどに含まれています。

是非これらの食材を日常的に摂取し、

目の健康にも気を付けましょう。

