



きゅうしょくだより



2025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月は親子で遊ぼう会、遠足・園外保育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は

おかずからスイーツ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

10月上旬にぞう・きりん組で、
3色食品群の食育を行います。

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



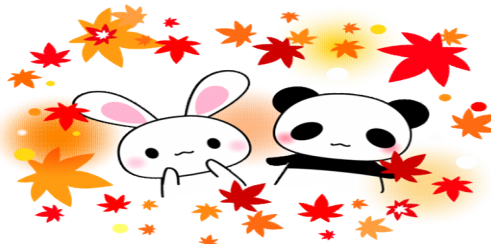
10月10日は目の愛護デーです。

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。



※10月献立の最後の日付が間違っておりました、30日(金)→31日(金)が正しいものとなります。