



# 給食だより 10月号

社会福祉法人 柏赤城保育園



「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」・・・涼しくなり過ごしやすくなってきたこともあり、よく動きよく食べ遊びを楽しんでいる子ども達です。12日には運動会も待っています。規則正しい食生活を心掛け体調を崩さないよう充実した日々を過ごしましょう。



## 「ごはんを食べてきた」日本の文化

日本では、昔から田んぼを耕して、イネを育ててきました。イネから作られる「ごはん」は、日本の古からの食文化です。新米の季節になりました。味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。ごはんの甘味を味わいましょう!

## 十三夜

十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫時期に当たるため「栗名月」「豆名月」と呼ばれることも…。十三夜は旧暦の9/13で現代の暦では年ごとに異なり今年**10/8(土)**です。きれいな月を見ましょうね🌕



実りの秋がやってきました。「味覚の秋」というように、秋は食べ物美味しい季節です。いくつか秋の食材を紹介します。食べ物でも秋を感じてみてください。

さつまいも…食物繊維が豊富です。食物繊維には腸内環境を整え、便秘予防にも効果的です。	かぼちゃ…オホーツク地方では佐呂間が産地として有名です。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれています。
サンマ…漢字にすると「秋刀魚」というように秋が旬のお魚です。DHAを多く含んでいます。	秋鮭…良質なタンパク質を多く含みます。塩焼きや揚げ物など様々な調理法があります。
ぶどう…皮に張りがあり、白い粉が表面についているものが甘く美味しいサインです。	りんご…全体的に赤く色艶が良いものは甘みが強いです。りんご狩りにのとき美味しいりんごを見つけられると良いですね!

つた にほん あじ  
伝えよう日本の味

## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」10を横にして2つ並べると、眉と目の形に見えることから、この日に制定されたそうです。スマホやパソコンを使うことが多く、目が疲れている人はいませんか？栄養と睡眠を十分にとり、生活の中で目を休める工夫をしましょう。

《ビタミンA》  
粘膜を保護する働きがあり、目の健康に欠かせない栄養です。不足すると暗いところで目が見えにくくなります。にんじんなど緑黄色野菜に多く含まれます。

《アントシアニン》  
目の疲れをやわらげます。ぶどうブルーベリー、なす、黒豆などに多く含まれます。

## ハロウィンはなぜ「かぼちゃ」?



10月31日はハロウィンですね。日本でも一部の若者達の間で定着しつつあるお祭りですが、なぜ「かぼちゃ」なのでしょう？  
いわれはアイルランドにあるようで、悪いことはばかりをしていた男性が「死んでも地獄へ行かない」と生前に悪魔と約束をし、死後、地獄にも行かず「かぶ」を提灯に彷徨っていたそうです。この提灯が「魔除けの火」として伝わり、ハロウィンに飾られるようになり、アメリカに伝わった際には「かぶ」よりたくさん獲れていた「かぼちゃ」が使われるようになったそうです。  
かぼちゃはビタミンが豊富で特にCとEとAがたくさん含まれているビタミンの優等生です。