



# 10月の給食だより

2022年9月30日 ひまわりやすにしこども園

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。園でも旬の食材を取り入れるように心掛けています。旬の食材をたくさん味わい、秋を感じてくださいね。

## 秋においしい「魚」



秋刀魚 (さんま)

秋の代表的な魚。

口先が黄色くなったものは、脂がのって栄養状態がよい証拠となります。

一緒に食べることの多い大根おろしには、脂肪分の消化を助ける働きがあります。

魚の重量の15%の塩をふるのが、美味しく焼き上げるコツです！



鯖 (さば)

目が澄んで体に光沢があり、身がしまったもの、えらの赤いものほど新鮮です。



鮭 (さけ)

鮭の紅い色は筋肉中のアスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用があります。



## 三色食品群のはたらき

**赤色**：身体をつくるもとになる

→お肉、お魚、卵、牛乳、豆腐 など

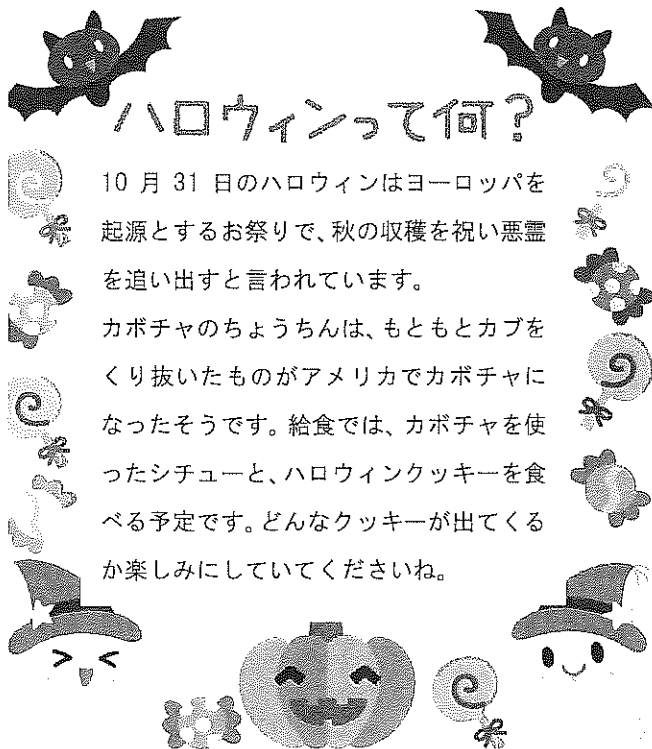
**黄色**：熱や力のもとになる

→ご飯、パン、麺、いも、油 など

**緑色**：身体の調子を整える

→野菜、果物 など

3色バランス良くとることが大切だよ！



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていました。

カボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたものがアメリカでカボチャになったそうです。給食では、カボチャを使ったシチューと、ハロウィンクッキーを食べる予定です。どんなクッキーが出てくるか楽しみにしててくださいね。