



# 10月の給食だより

2023年9月30日 ひまわりやすにしこども園

まだまだ暑い日は続いていますが、朝晩は涼しさも感じられるようになってきました。  
秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹を空かせ、  
秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪

## 10月10日は「目の愛護デー」

子どもの頃は、目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましょう！

### ～目に良い栄養素について～

#### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると、吸収率が高まります。

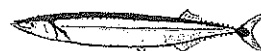
(例) 緑黄色野菜・レバー・卵黄など



#### DHA

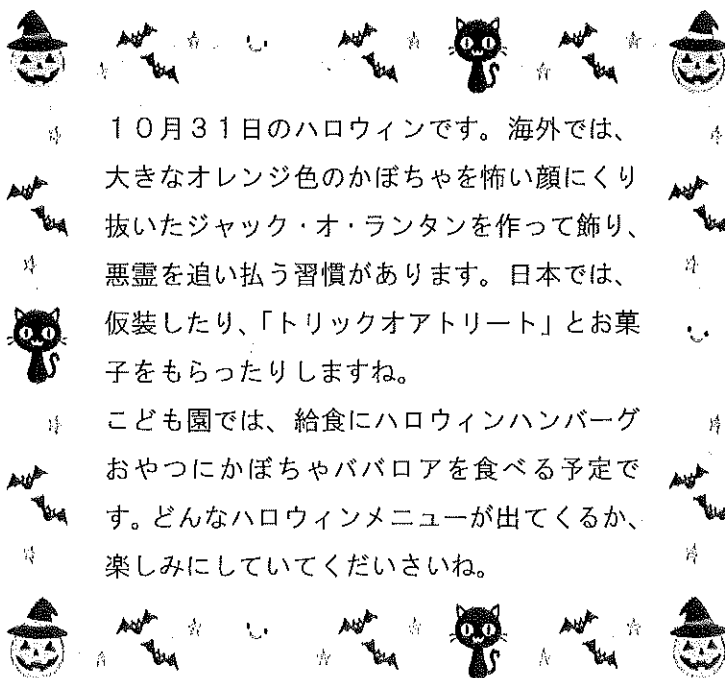
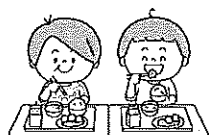
目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。

(例) いわし・さんま・さばなどの青魚



## 展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」終了に伴い、  
10月から展示食を再開します！  
今月は「ひまわり組」です。事務所前に展示しているので、お迎えの際に、ぜひ見てみてくださいね。



10月31日のハロウィンです。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。

こども園では、給食にハロウィンハンバーグおやつにかぼちゃババロアを食べる予定です。どんなハロウィンメニューが出てくるか、楽しみにしてくださいね。