

給食だより

10月

令和8年 9月30日
ひまわりさかえこども園

さわやかな秋晴れが続き、金木犀が香る季節となりました。秋は旬の食材もたくさんあり、子ども達の食欲も増すことでしょう。これからの時期は、日中も幾分か涼しくなり、外で体を動かすことも多くなると思います。睡眠を十分にとり、たくさん食べて秋を楽しみましょう。

10月の給食

10月の給食はきのこ、さんま、さつまいもなど秋の味覚が盛りだくさんです！
30日はハロウィンメニューです。お楽しみに♪
今年もジャック・オ・ランタン用の南瓜を栽培しています！暑さに負けずに大きくなるのか！？どうぞ期待(*^_^*)

昨年のハロウィンメニュー



ただいま成長中！



秋の味覚を楽しもう

秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え、体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には食物繊維が豊富に含まれています。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑える。『りんごなどの果物類・わかめなどの海藻類』

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促す。『ごぼう・南瓜・さつまいもなどの野菜・豆類・穀類』

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える大切な働きです。お菓子やファーストフードなど、子どもが好む食品ばかりでは便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。秋野菜を積極的に食べて、腸の健康を保ちましょう！

食育

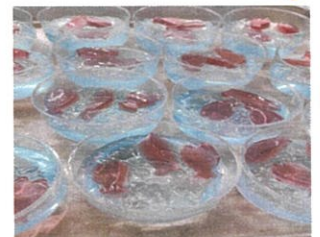
すみれ組さんとゼリー作りをしました。好きな色のゼリーで型抜きをして、透明なカップにクラッシュゼリーや果物、型抜きゼリーを思い思いに入れました。色とりどりでカラフルなゼリーが出来上がり、みんな美味しいとにっこり笑顔で大満足でした★



給食



防災の日メニュー



金魚すくいゼリー



お彼岸のおはぎや十五夜のお月見団子など、季節の行事にもふれます。