

# 10月給食だより

みどりこども園 2024.09.20

まだ残暑は厳しいですが、あっという間に10月を迎えます。少しずつ気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきますが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないように、規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。



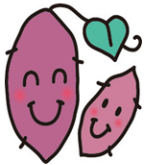
## おいしく 楽しく 実りの秋



しいたけは、うまみ成分が豊富です。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。



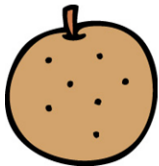
柿はしっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているものを選ぶとおいしいです。



さつまいもは、主成分でんぷんがエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



里芋は芋類の中で最も低カロリー。また、独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。



梨は調理に使用すれば肉を柔らかくすることができるだけでなく、食後のデザートに食べることによって消化を助けます。



ぶどうは色が濃く、表面に張りがあり、白く粉が表面に付いているものを選ぶと、甘くておいしいです。



## 園でも旬の食材を使っています！

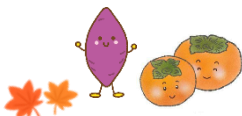
子ども達に食事面でも季節感を味わって欲しくて、園でも季節に合わせて旬の食材を使っています。また、旬の食材は栄養価が高く、新鮮でおいしさも増します。10月もさつまいもやきのこ類、鮭など様々な秋が旬の食材が出てくるので、楽しみにしててください(\*^\_^\*)



## 10月の献立のテーマ『秋の食材を味わおう』です。

食欲の秋！秋はおいしい食べ物がたくさん！いろいろな秋の味覚を味わいましょう。

### ～ 今月の旬の野菜 ～



さつまいも・きのこ・ほうれん草・柿 など

