

10月

給食だより

かわまた認定こども園

実りの秋、食欲の秋がやってきました。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵を味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪

### 秋の味覚といえはキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

- ・しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・えのきたけ→精神安定に効果的なアミノ酸のギャバが豊富。

### 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA→目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ・ビタミンB<sub>1</sub>→目の神経の働きを正常にする  
(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- ・ビタミンC→目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜、果物、さつまい)

### ハロウィン ってな～んだ??

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、悪霊を追い出すともいわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとはカブを切り抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもメジャーなイベントになり、パーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがより一層盛り上がるでしょう。





## 〈10月は食品ロス削減月間です〉

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を無駄に捨ててしまうことはとてももったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスをなくすために家庭でもできることとして、

- ・無駄がでないように必要な量や、使う予定のある食品・食材を購入する。
- ・陳列されている賞味期限の順番に購入する。
- ・賞味期限の近い値引きされている商品を購入する。
- ・外食の時には、食べきれぬ分を注文して、食べ残しを出さないようにする。



など、一人一人の行動が食品ロスを減らします。現在日本では年間612万トンの食品ロスがあり、人口1人あたりで計算すると毎日お茶碗一杯の食べられる食品を捨てていることになります。

ぜひお子さんたちと食べ物の大切さを話しながら、食品ロスやSDGsについて興味を持ってもらえたらいいなと思います。



## ハロウィンにぴったり！カボチャのスイートポテト

### 【材料】 一人分

- ・カボチャ 50g
- ・小麦粉 8g
- ・バター 3g
- ・砂糖 6g
- ・牛乳 6g
- ・卵 12g

### 【作り方】

- 1 かぼちゃを調理しやすく切って蒸します。
- 2 熱いうちにマッシャーでつぶし、溶かしバター、砂糖、溶き卵、牛乳、小麦粉を加えて混ぜ合わせます。
- 3 一人分ずつ形をとり、200℃のオーブンで7分程度焼く。  
↑ 成型はラップなどで絞るように包むとカボチャのような形になります。

・カボチャの種をヘタに見立てて飾ったり、チョコペン等で顔を書いてあげるとよりかわいくハロウィンに向けたおやつになります。