



10月給食室だより

令和5年10月1日 柳辻こども園

朝夕は過ごしやすい気候になってきましたね。

「スポーツの秋」「食欲の秋」、体をたくさん動かし、食欲もわく季節です。

旬の食材や美味しいごはんを食べて実りの秋を満喫しましょう。

○新米の季節です○

この時期に「新米」が収穫を迎えます。

新米は、もちもちとした食感があり、よく噛んで食べることで甘みがより味わえます。

ごはんだけで、美味しく食べられるのが「新米」の特徴です。



お米は、良い事たくさん!!

☆よく噛んで食べるため、脳の働きをよくしてくれます。

☆和・洋・中どんなおかずにも合います。

☆消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。

米離れは健康離れといわれるように、体にいいお米。

新米の季節をきっかけに食べる機会を増やしてみましょ♪

園では、10月26日におむすび大会があります♪ひまわり組のみんなが田植えをしてくれ
実ったお米で大きいおむすびをみんなで食べます!



目にいい食材を摂ろう!

10月10日は「目の愛護デー」です。

目が疲れていると感じたら目を休めるとともに、疲れた目をサポートする食材を積極的に摂りましょう。

下記で主な栄養と食材を紹介しています。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミン。目の乾燥や疲れを予防してくれます。



かぼちゃ、ニンジンなどの緑黄色野菜から多く含まれています。

DHA

目の神経に多く含まれていて、視覚情報をスムーズに伝達してくれます。



サンマ、いわしなどの青背の魚に多く含まれています。

秋は主食となるお米もおかずとなる野菜やお魚も美味しい季節になります♪

お外でたくさん遊んだり、美味しい給食を食べて秋を楽しみましょう!