

保護者各位



# 10月★給食だよ!



社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 美ら夢

まだまだ日中は日差しが強いですが、夕方は少しずつ過ごしやすい時期になってきましたね。この時期は活動量、食欲が増す時期になり、子どもも心身共に成長する時期でもあります。実りの秋と言われ様々な食材が出回る季節なので、栄養豊富な旬の食材をたくさん食べて秋の味覚を味わうと共に、たくさん体を動かして元気に過ごしていきましょう。



## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。  
子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにはほぼ完成すると言われています。そのため、6歳ごろまでが視力の発達にとって一番大切な時期です。この機会に目によい生活や食事について見直してみましょう。目の発達や機能の維持に必要な栄養素にはビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、アントシアニンなどがあります。



これは10月10日を横にすると人の顔と目と眉に見えることから名付けられたそうです。

10月10



### ビタミンA

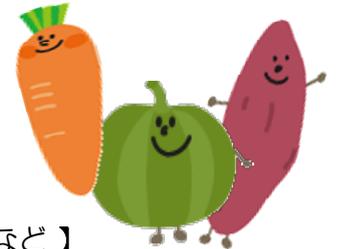
- • • 薄暗いところでも見えるように働き、乾燥を防ぎます。  
【人参、ほうれん草、小松菜、チーズ、かぼちゃ など】

### ビタミンB

- • • 目の働きを正常にします。  
【豆腐、卵、牛乳、納豆 など】

### ビタミンC

- • • 目の疲れ、充血を防ぎます。  
【じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、レモン など】



## きのこツナの混ぜご飯

- ＜材料＞大人2人分
- ご飯・・・茶碗2杯分
  - ツナ缶・・・1缶
  - しめじ・・・1/5株
  - えのき・・・1/5株
  - にんじん・・・1/2本
  - いんげん・・・5本
  - ごま油・・・少々
  - かつお出汁・・・1カップ
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 砂糖・・・小さじ1
  - みりん・・・小さじ2
  - 酒・・・小さじ1

### 準備

- にんじんはみじん切りにする。
- しめじとえのきは石突を落とし、ほぐす。
- いんげんは2～3mmに切る。
- ツナ缶は油をきっておく。

- ①にんじんはお米と一緒に炊き込む。
- ②鍋にごま油をしき、しめじ、えのき、いんげん、ツナ缶を入れて★を回しかけ、炒める。
- ③ポウルに炊きあがったご飯と②をいれ混ぜ合わせる。



きのこの旨みがでて、とっても美味しく秋にぴったりのメニューです!



## ★10月の献立について★

新米の季節になりましたね！！ご飯が進むような献立を考えました。秋が旬のさんま、きのこ・さつまいもなどを多く取り入れ、果物では柿や梨も登場し、秋らしい献立となっています。

そして、10月は子どもたちも毎年楽しみにしている行事の一つ「ハロウィン」があります。園ではハロウィンメニューを提供します。盛り付け方などを工夫して子どもたちに喜んでもらえる様にしたいです☆

☆ハロウィンメニュー☆

- ・ロールパン
- ・かぼちゃグラタン
- ・コンソメスープ
- ・ぶどうゼリー

おやつ ・くもの巣ケーキ・牛乳



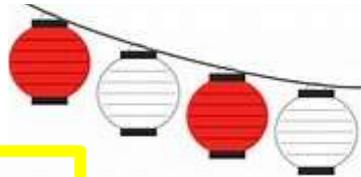
## ハロウィンって??

元々は昔、人が食べ物に感謝するために行われていたお祭りの事です。

ハロウィンになると、子どもたちはオバケや魔女の格好をして、「トリックオアトリート！（お菓子をくれないといたすらしちゃうぞ!）」と言いながら近所のお家にお菓子をもらいに行きます。

また、オバケを追い払うために「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃで作った飾りを使うので、ハロウィンにはかぼちゃ料理を食べます。

## 夏まつりメニュー



まちにまった夏祭りごっこができ、子どもたちはとても楽しんでいました！給食でも特別な提供をしたく、屋台をイメージしてメインを焼きそばにし、可愛いたこさんウインナーやうさぎ型リングをつけました。とても喜んでくれました♪

