



給食だより

令和2年 10月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



もうすぐ運動会！

いよいよ4日に幼稚園の運動会が開催されます。マーチングの練習は梅雨前から始まりバラバラだった音楽が夏になり、秋になる頃にはみんなの頑張りで見事に揃って来ました。園庭ではかけっこやリレー、お遊戯の練習で大盛り上がりです！時間短縮ではありますが、濃厚な運動会になる事と思います。

秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしましょう。

食欲の秋！

収穫の秋！

秋に美味しい食べ物

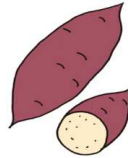
秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、美味しい秋を見つけましょう！

米



米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

さつまい芋



さつまい芋は炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としても良いでしょう。

さんま



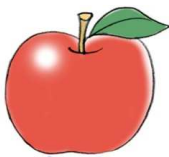
秋にとれる刀の形をした魚ということで「秋刀魚」と書きま旬のさんまは脂がのって最もおいしいとされています。この脂は、体に良い働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

さけはピンクや赤い色をしていますが白身魚です。餌となるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤味を帯びています。秋に出回るものは「秋鮭」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

さけ



りんご



りんごの甘みは体内でエネルギーにかわり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余剰なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝食食べるのもお勧めです。

かき



日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含む他、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。風邪予防に食べたい食品です。

栗ごはんお出しします



10月9日（金）の給食で栗ごはんをお出しします。栗は9月園で収穫したものです。栗はさつまい芋と同様、収穫してから期間をおくことで追熟し、甘くなります。当日の献立は栗ごはん・豚汁（主菜）・竹輪のマヨ焼き・果物です。ご家庭からのご飯の持参は不要となりますのでご注意ください。

