

10月給食だより

～9月の食育の様子～

幼児組で世界の料理のお話をしました！

「カレーはどこの国かな？」「韓国は日本のお隣だね」と、
楽しんでクイズに参加していました。

ご家庭でもぜひお話してみてください！



～旬を楽しもう～

旬とはその食べ物が一年を通していちばんおいしく、
いちばん採れる時期のことです。

秋はさつま芋やきのこ、梨、柿など旬の食材が豊富に
あります。

給食でも旬の食材を取り入れ、味や匂いを感じられる
ようにしています。

食事を通して季節を感じながら秋の味覚を楽しみま
しょう！

～ハロウィンってなに？～

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いわれて
います。最近では日本でもパーティーが行われるよう
になりました。

ハロウィンに登場するかぼちゃにはβカロテンが多
く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに
変換され、目や皮膚の健康維持に寄与します。

給食でも10月30日にハロウィンメニューを
提供する予定です。お楽しみに！

