給食だより

文殊乳児保育園
令和7年度 10 月号

実りの秋、食欲の秋とよばれるように秋は一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことはとても重要なことです。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しんでみてください。

栄養たっぷりのキノコ

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、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで便通もよくなります。またキノコはカリウムが多いため、塩分の摂り過ぎを防いでくれるといわれています。

- **椎茸、舞茸**・・・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
- **エノキタケ**・・・精神安定効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

Halloween

誕生会メニュー（20日）

★ケチャップライス
★鶏肉の香味焼き
★サラダ
★コーンポタージュ
★果物
《おやつ》
★クリームケーキ

お弁当の日

8 日（水曜日）
ぞう組　阿蘇キャンプ

目にいい食べ物は？

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、目を大切にしましょう。目にいいビタミンのほか、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_1・・・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・さつまいも）

「こ食」ってなに？

家庭で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。

- **孤食**　一人で食べる
- **個食**　一人ひとり違うものを食べる
- **固食**　同じものばかり食べる

ご家庭では一緒に「いただきます」をして、楽しい雰囲気で食卓を囲んでみましょう。