

# 10月給食だより

朝夕と少し肌寒くなり、いよいよ秋本番ですね。食欲の秋と言われるほど、お米やお野菜などたくさんの美味しい食べ物が出回る時期です。また季節の変わり目でもあるため、体調を崩しやすくなります。

三食きちんと食べてバランス良く栄養を摂り、体をたくさん動かしましょう！



## 芋ほりがあります！

10月は芋ほりを予定しています。子どもたちが収穫した芋で、焼き芋パーティや豚汁クッキングが行われます。10月の給食では、さつま芋を取り入れたメニューをたくさんいれています。旬のさつま芋は栄養たっぷりなので、この季節にさつま芋を楽しみましょう。



## 新米の季節！

秋になると新米が出荷され、お米が美味しい時期になります。白米の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物は体のエネルギー源です。消化・吸収も良く、腹持ちも良いので子どもに適した食べ物です。ご飯をよくかむと甘みを感じることはありませんか？かむことによって唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物（デンプン）がブドウ糖に分解され甘みを感じられるようになります。それだけでなく脳の働きを活発にしたり、虫歯の予防になったりもします。ご飯のおいしさを味わうためにも体の健康のためにもご飯をよくかんで食べることを心掛けましょう。

## <10月の旬の食材>

10月の給食にも栄養たっぷりの旬の食材がたくさん使われています！



さつま芋



にんじん



かぶ



ごぼう



りんご



しらす



きのこ類

## なぜ食欲の秋？

朝夕の涼風は体の中から食欲を呼び起こします。夏の疲れた肌や、弱った胃の消化を助けて、ケアしてくれるビタミンを豊富に含んだ野菜・果物・芋類が秋にはたくさん収穫されます。四季を通しての食物は、私たちの健康にとって、体力づくり、精神の安定・成長など体のリズムに合わせた大切な働きをしています。

**Happy Halloween**

10月に行われるハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで先祖の霊をこの世に迎え、悪霊を払う意味合いがあります。子どもたちがお化けなどに仮装するのは先祖と一緒に帰ってくる悪霊を追い払う為で、このとき配るお菓子には魔除けの意味合いがあります。ぜひお家でも仮装やお菓子を準備して楽しんでみてはいかがでしょうか？