



## 給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

暑さも和らぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。  
急な気温の変化で体調などを崩さないよう、旬の食材を食べて  
元気に過ごしましょう！

### 10月10日は「目の愛護デー」

10を横に倒すと目と眉毛の形に見えることからこの日  
になったそうです！

#### 目の健康にいい食べ物

- ・ **ビタミンA** 夜盲 ドライアイ  
(レバー、卵、緑黄色野菜)
- ・ **ビタミンB1** 視力低下防止  
(ウナギ、豚肉、麦)
- ・ **ルテイン** 網膜の細胞を保護  
(柿、桃、オレンジ、ブルーベリー)
- ・ **アントシアニン** 目の疲れを回復  
(ベリー類、ぶどう、紫いも、ナス)



#### 給食メニュー紹介

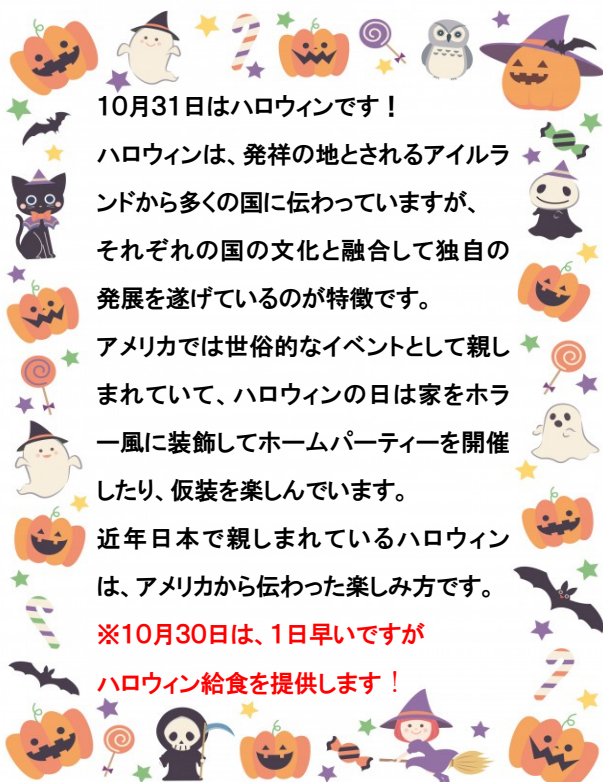
9月の献立から、子供たちがよく  
食べたメニューを紹介します！

#### 鶏そぼろおにぎり

材料 幼児1人分

- ・ 米 20g
- ・ 鶏ひき肉 12g
- ・ 砂糖 0.3g
- ・ 醤油 1.6g
- ・ みりん 0.5g
- ・ たまご 5g

- ① ひき肉を醤油、砂糖、みりんを入れ炒める。
- ② 卵に砂糖を入れそぼろ状に炒める。
- ③ 米が炊き上がったらかたまごとひき肉を混ぜ、おにぎりの形にして完成



10月31日はハロウィンです！

ハロウィンは、発祥の地とされるアイルランドから多くの国に伝わっていますが、それぞれの国の文化と融合して独自の発展を遂げているのが特徴です。

アメリカでは世俗的なイベントとして親しまれていて、ハロウィンの日は家をホラ一風に装飾してホームパーティーを開催したり、仮装を楽しんでいます。

近年日本で親しまれているハロウィンは、アメリカから伝わった楽しみ方です。

※10月30日は、1日早いですが  
ハロウィン給食を提供します！

### ～秋の味覚～

#### かぼちゃ

ビタミンBを多く含んでいるので血液を改善し、体を温める効果も期待できます。気温が下がるこれからの時期にぴったりです

#### 柿

柿にはビタミンCが多く含まれており柿一個で成人の一日の摂取基準量をほぼ満たすほどで健康には欠かせない成分です。

#### さんま

タンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンAまた、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムが多く含まれています。

#### 鮭

鮭には必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質な動物性タンパク質です。ビタミンBが多く含まれており健康な皮膚や髪を作る、貧血防止などが期待できます。