

# 10月 きゅうしょくだより

— 10月号 さいこうこどもえん —

実りの 秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育ててほしいと思います。そして、食事をバランス良く摂り、体力をつけて元気に過ごしていけるようにご家庭とこども園で協力していきたいと思っています。

～10月目標～ ◎ **しっかり食べて体力をつけましょう。**



運動会に向け、一生懸命練習する子どもたち。一生懸命練習をするために必要なエネルギーの源になるのは、炭水化物で主にご飯やパン、麺類、芋などに多く含まれています。また筋肉や骨の強化に必要なたんぱく質は主に肉や魚、卵や豆などに多く含まれます。そして疲れをとりやすくするには野菜や果物などのビタミン類が大切です。このように食べ物には様々な栄養があります。運動会練習や当日にバテない体を作るためにもしっかり食べて体力をつけましょう!!!

### ～ 炭水化物 ～

- ・ ごはん 
- ・ パン 
- ・ 麺類 
- ・ 芋類

+

### ～ たんぱく質 ～

- ・ 肉 
- ・ 魚 
- ・ 卵 
- ・ 豆類



+

### ～ 野菜類 ～

- ・ チンゲン菜 
- ・ レタス
- ・ セロリ
- ・ 里芋、じゃが芋 
- ・ 生姜、人参
- ・ かぼちゃ 

+

### ～ ビタミン類 ～

- ・ りんご 
- ・ ぶどう 

=

**バランスの  
良い食事** = 『 **力** 』



### ～ 「秋の味覚のサンマ」のおはなし ～



サンマには、EPAとDHAがたっぷり含まれています。頭が良くなるとされているDHAと、脂肪を少なくしてくれるというEPAは魚の「皮と身の間」に蓄えられています。生の「お刺身」で食べるとDHA・EPAをたくさん摂れますが、焼いても8割は残っています。ただ、揚げ物にするとDHA、EPAの量が5割りも減少してしまいます。



### 食育クイズ

ハンバーグを最初に発明した国は？

- ① アメリカ
- ② ドイツ
- ③ 日本



### ～ 9月の誕生会の給食 ～



### ～誕生会メニュー紹介～

9月の誕生会は、お月見カレー、ポテトサラダ、キャベツスープ、ぶどうでした。お月見カレーは、ご飯の形をうさぎ型にし、さつま芋で月をイメージして作りました。子どもたちが喜んで食べてくれる姿を見ることができ、とても嬉しかったです。来月のメニュー紹介もお楽しみに!!



さくらぐみのお父さんより栗を頂きました。  
栗の渋皮煮や甘煮にしてさくらぐみ、うめぐみのみんなで美味しく頂きました。  
**ありがとうございました!**



### 10月うまれのおともだちのしょくじふうけい



### クイズの答え



② ドイツ

18世紀ごろ、ドイツのハンバーグという街で、硬くて安い肉をひき肉にして焼いたのが始まりと言われている。