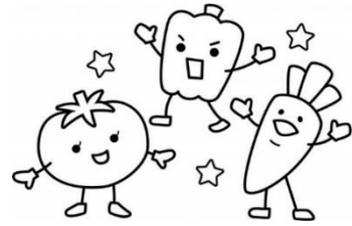
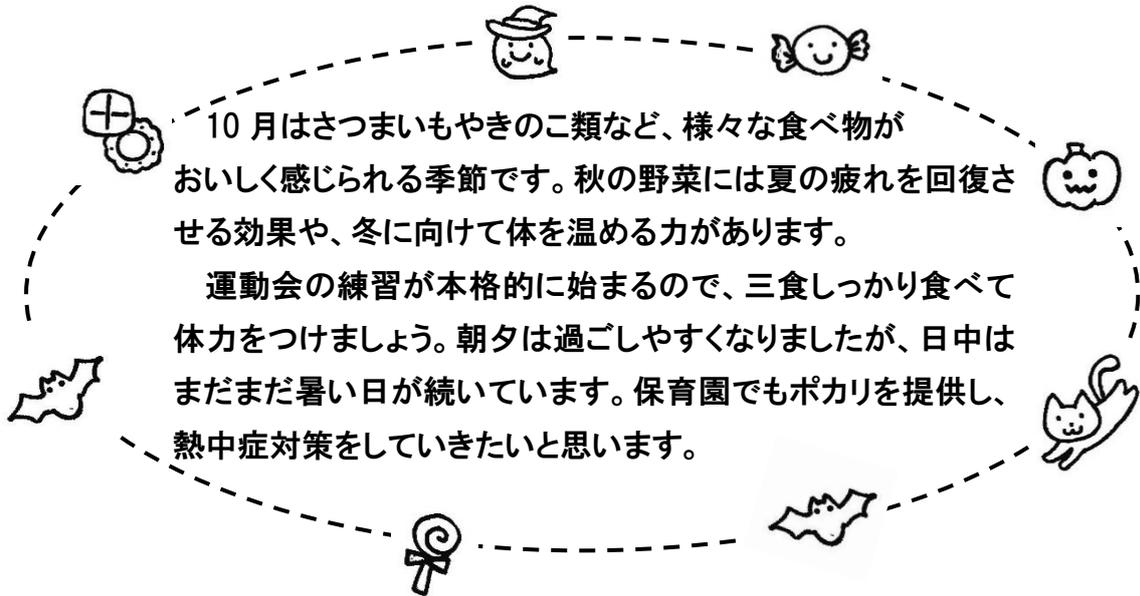


10月 給食だより



中宮まぶね保育園



10月はさつまいもやきのこ類など、様々な食べ物がおいしく感じられる季節です。秋の野菜には夏の疲れを回復させる効果や、冬に向けて体を温める力があります。

運動会の練習が本格的に始まるので、三食しっかり食べて体力をつけましょう。朝夕は過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。保育園でもポカリを提供し、熱中症対策をしていきたいと思ひます。

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

10月行事食

〈ハロウィン〉	〈お誕生日会〉
ピラフ	わかめごはん
鮭のコーンマヨ焼き	チキン南蛮
れんこんのマリネ	ブロッコリーのソテー
かぼちゃのスープ	ハムと野菜のスープ
(おやつ)	(おやつ)
牛乳	りんごジュース
おばけピザ	ジャムクッキー

10月10日
目の日

目に効果のある秋の食材を知ろう

さつまいも



さつまいもの皮にはアントシアニンという成分があり、目の疲れや視力の回復に効果があるので蒸しいもなどで皮ごと食べるのがおすすめです。

さんま



さんまなどの青魚の脂質に含まれるDHAという栄養素が目の疲れを予防する効果があります。