

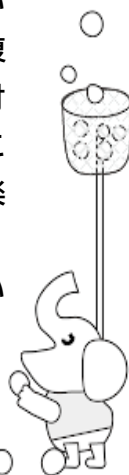
10月 給食だより



中宮まぶね保育園

食欲の秋、スポーツの秋、天気の良い季節の到来です。たくさん体を動かしてお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。さつまいもや栗、きのこや新米など、たくさんの秋の食材で食卓を楽しみましょう。

秋は、運動会もあります。体調を崩さないようにたくさん食べて体調を整えましょう。



☆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。

ハロウィンって なんだろう？

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンといえば、かぼちゃのランタンですが、かぼちゃは甘みがあり、ビタミン A が豊富に含まれています。

10月行事食

〈お誕生日会〉 〈ハロウィン〉

わかめごはん	ごはん(ふりかけ)
鶏肉のパン粉焼き	とんかつ
ブロッコリーとツナのサラダ	かぼちゃサラダ
じゃがいものスープ (おやつ)	ABC スープ (おやつ)
りんごジュース	牛乳
たべっ子ケーキ	おばけパイ



ハロウィンクイズ

トリック・オア・トリートの意味は？

- ① おかしをくれなきゃたべちゃうぞ
- ② おかしをくれなきゃいたずらするぞ
- ③ おかしをくれなきゃいえにはいるぞ