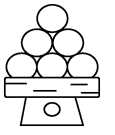
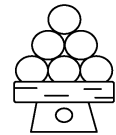


給食だより 10月号



2019年9月30日発行

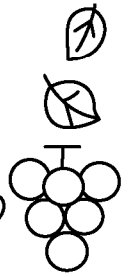
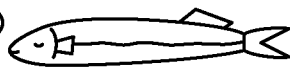
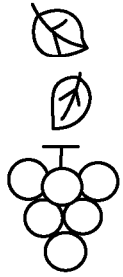
どんぐりこども園



食欲の秋です



爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



**10/10は
“目の愛護デー”**

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



栄養満点のカキ



カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しがきにするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。



NO.1

食育なぞなぞ



あるのに「ないよ」って
いうくだものなあに？



答え.梨

★食育活動★

- 8日(火) ライオン組 味噌作り(ゆで大豆を使用して、初めて挑戦します)
- 11日(金) キリン組 お月見だんご作り(おやつで提供)
- 17日(木) パンダ組 きのこほぐし(給食の‘豚肉ときこのオーロラ炒め、で提供)

※エプロン、バンダナの準備をお願い致します

★10月のイベント給食★

- ・2日(水) 豆腐の日
- ・10日(木) 目の愛護デー
- ・11日(金) 十三夜
- ・25日(金) 誕生日会
- ・31日(木) ハロウィン・・・おやつ時間に調理室で何かがおこるかも??お楽しみに☆