



2025.9.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

木々が近づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちのなく声が秋の深まりを感じさせます。

秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しい

ご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体をつくりましょう！

☆10月10日は目の愛護デー☆

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンB群などがあります。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしていきましょう。

目に良いとされている栄養素

ビタミンA

目の乾燥や働きを良くする

(緑黄色野菜、レバー、卵、うなぎなど)

ビタミンB群

目の神経や疲れを軽減する

(豚肉、豆類、牛乳など)

ビタミンC

目の充血を防ぐ

(緑黄色野菜、果物、さつまいもなど)

今年の十五夜は10月6日です

新月と呼ばれる月がでないときから

満月になるまでは15日ほどかかることから十五夜と言われています。すすきや月見団子をお供えますが、さつまいもやぶどうなどのツルものも

縁起の良いお供え物なので取り入れてみるのも良いですね。



9月の給食

- ・ご飯
- ・切干大根とお豆のサラダ
- ・ささみのレモン煮
- ・粉ふきいも
- ・せん野菜
- ・バナナ



- ・ご飯
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・はんぺんチーズフライ
- ・バナナ
- ・せん野菜
- ・鶏肉と高野豆腐の煮物

よく噛んで食べよう！

よく噛むと体に良いことがたくさんあります。

- ・食べすぎを防ぐ
- ・脳の働きが活発になる
- ・良いバナナうんちが出やすくなる
- ・胃の働きが良くなり、消化吸収されやすくなる
- ・口の周りの筋肉が鍛えられることで言葉の発音が良くなる
- ・唾液がたくさん出て、食べ物の味がよく分かりよりおいしく感じる
- ・唾液がたくさん出ること歯が丈夫になる

かきこんで食べたり、すぐに飲み込んでしまったりする子もいるので、おうちでもたくさん噛んで食べるように声をかけてあげてください。

10月23日は、お弁当デーです。
よろしくお願いいたします。