# ハーモニー

10月号
みどりの丘こども園
栄養士　　山﨑　まい
　　青木　美優

実りの秋がやってきました。秋は１年を通して、１番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。
ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れてみてはいかがしょうか。

## ハロウィンってなんだろう？

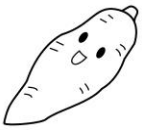
10 月 31 日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンといえば、かぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケルト人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。それがアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。

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。かぼちゃを使ってポタージュやグラタンにしたり、プリンなどのおやつにするとハロウィンがより一層盛り上がりますね！

園では、**10 月 31 日**に**「ハロウィンメニュー」**を提供します。お楽しみに！

## 10 月が旬の食材

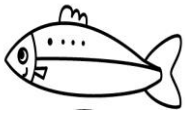
○さつまいも・・・いも類の中でも多くの食物



○しいたけ・・・食物繊維が豊富でコレステロうまみ成分も豊富です。

○りんご・・・　整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

○さんま・・・　血液の流れを良くすると言われる成分が多く含まれていま良く、塩焼きで食べるのが秋の味覚の代表格です。



## バイキング給食開催について

**10 月 19 日(木)**に年長さんは、バイキング給食があります。その日の給食は年長さんだけの特別メニューです。お楽しみに！

## ～お知らせ～

10 月より給食の展示を再開いたします。

日程　18 日　未満児の量
　　31 日　以上児の量

時間　14 時～19 時
場所　保育園部玄関前