

食育だより

2023.10月
ドリ認定



暑さも落ち着き過ぎしやすい季節になりました。
秋といえは「スポーツの秋」「食欲の秋」。たくさん体を動かさし
お腹を空かせて秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は目の健康デー

子供のこは、目が最も育つ時期です。
目に良い栄養素とは、

・ビタミンA

- ☆目の乾燥を防ぐ働きをする。
- ・緑黄食野菜、レバー、うなぎ、卵など

・ビタミンB1

- ☆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

- ☆目の充血を防ぐ役割をもつ
- ・緑黄食野菜、果物、さつまいも



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉は物を
最後まで大切に使うことや残さず食べ
ると言う日本人が昔から大切にした
心がつまっています。

10月は、国が定める「食品ロス削減
月間」です。

「もったいないの心」を忘れず出来ることを
取り組ましましょう。

- ① 買い過ぎない
- ② 作過ぎない。
- ③ 食べ残さない(食べきれぬ量を盛付けましょう)

HAPPY HALLOWEEN!

10月31日はハロウィンです。日本でもすっかり定着した季節行事です。

ハロウィンといえは「かぼちゃ」がシンボルです。

本園でもハロウィンメニューとしてパンプキンスープを提供しています。

栄養価が豊富で風邪予防にもなると言われています。

こんなレシピでいっそ盛り上げてみませんか。

☆ 豆乳スムージ「ハスタ」 ☆

- 材料
- かぼちゃ 1/4
 - 人参 1本
 - 豆乳 3カップ
 - みそ
 - コンソメ
 - 茹でパスタ

- かぼちゃ人参はカットして
ゆでる
- ミキサーにAの材料を入れ
スムージを作る
- フライパンで 温め
茹でパスタに和える
- 型抜き器で飾る



ハスタ