



# 給食からのおたより 10月

令和5年度 面川報徳保育園

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め粟、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、美味しいたべものが豊富に出回る季節でもあります。

ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみください。



9月1日は防災の日でした。防災の日とは、自然災害に備えることの大切さを考える日です。

保育園では9月8日に避難訓練を行った後、非常食としてカレーライスをして3・4・5歳児が試食しました。

防災食を通し、改めて普段の食事の喜びを知ることができました。



## 十五夜

十五夜とは毎月、旧暦の15日の夜のことを指します。八月の十五夜は月が最も美しく見るとされ、「中秋の名月」などと呼ばれています。十五夜は、月を鑑賞しながら豊作物の豊作を願うこと、収穫や実りに感謝する行事です。

今年の十五夜は、9月29日でした。保育園では9月8日に行い、すすきを飾りナスやかぼちゃなど15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えしました。



## 10月の行事

20日(金) 誕生会  
27日(金) おもちつき

### 「食物繊維」の上手な摂り方



収穫の秋、味覚の秋です。秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え、体を温める効果があります。そのなかでも、レンコン、ごぼう、さつまいも、きのこなどの秋野菜には食物繊維が豊富に含まれています。

**水溶性食物繊維**…腸内細菌を増やしコレステロールの吸収を抑えます。  
(こんぶやわかめなどの海藻類、りんごなどの果物類)

**不溶性食物繊維**…腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう、かぼちゃなど野菜類、いも類、豆類、穀類)

上手の摂取するポイント

- 野菜料理は1食に1皿は食べよう  
…朝・昼・夕に小鉢、1~2皿位食べることを目指しましょう
- 加熱した温野菜を摂る  
…野菜は加熱するとカサが減り食物繊維が摂りやすくなります。  
具沢山の味噌汁、野菜スープなど適度に献立に取り入れるのがオススメです。



### さつまいも掘り

ご近所の畑をお借りして、さつまいも掘りを体験しました。みんな楽しそうに取り組んでいて収穫する喜びを味わいました。みんなが掘ってきたさつまいもは9月の給食でも使用しました。自分で掘りおこしたさつまいもは一段と美味しかったようです。😊

