



# しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

秋らしい季節になりましたが、朝夕と日中の気温の変化が大きくなりますので体調を崩さないように気をつけましょう。体力維持のためにも食事意識していきましょう。子どもは大人の2~3倍味覚が優れていると言われています。そのため、幼少期に様々な種類の素材本来の美味しさを経験させてあげることが大切です。食欲の秋、実りの秋をきっかけに、素材の味を生かした薄味の調理を心がけてみてはいかがでしょうか。

## ★10月のイベント★



10月5日(金)  
うどんうかいがんばる子ランチ

アンパンマンランチ、雨の子ランチに続き、10月はお皿の中にながら顔面を自分で作ります。どんな顔ができるか楽しみですね。



10月12日(金)  
カレー屋さん

うめぐみからふじぐみまでの子が遊戯室に集まってカレー屋さんを行います。メニューは豚カレーとツナカレーでどちらか好きな方を選んで食べます。10月3日(水)にチケットを売ります。



10月31日(水)  
ハロウィンお菓子屋さん

毎年大好評のハロウィンお菓子屋さん。今年も詰め放題です。好きなお菓子を自分で選んで紙コップに入れます。

## ◎秋はかぼちゃが美味しい季節



かぼちゃは夏に収穫されますが、収穫後熟成させたものの方が甘味も増し、美味しくなります。

## ◎美味しいかぼちゃの選び方



甘味が熟成されたかぼちゃを見分けるポイントは3つあります。

- ・へた: コルクのように乾燥しているもの。周りがくぼんでいるもの。
- ・皮、実: ツヤがあり、緑色が濃いもの。持ち上げたときにずっしりと重みがあるもの。
- ・果肉: 種がしっかり詰まっているもの。肉厚で色鮮やかなもの。

## ◎かぼちゃの栄養



かぼちゃには炭水化物だけでなく、様々な栄養素がたっぷり含まれています。

- ・β-カロテン: 目や肌、粘膜を健康に保ち、免疫力を高める。
- ・カリウム: 塩分(ナトリウム)を排泄し、摂りすぎを防ぐ。
- ・食物繊維: 便秘の予防や改善をする。
- ・ビタミンC: 風邪の予防や治癒力を高める。

かぼちゃをいろいろに工夫して調理していただきます。

.....

.....

.....