

# 給食だより

令和4年度 10月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.6

全学年  
共通版



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。活動量や食欲が増す時期になります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に栄養たっぷりの食べ物を食べて元気に過ごしましょう!年少さん、年中さん、年長さんは運動会もありますので、練習や本番当日も頑張ってくださいね!



## 目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。

現代では、テレビ、パソコンやゲームなど画面を見続ける機会が増えました。

この機会に目の健康について 10月 → 10日  
考えてみてはいかがでしょうか。 10日



## 目によい栄養素

### <ビタミンA>

目の乾燥を防ぐ

### <ビタミンB群>

目の神経や疲れを軽減する

### <ビタミンC>

目の充血を防ぐ役割をもつ

### <アントシアニン>

毛細血管の血行をよくする



## 食欲の秋

### さつまいも

主成分のデンプンはエネルギー源となり、芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており腸内環境を整えてくれます。



### かぼちゃ

β-カロテンが豊富に含まれており皮膚や粘膜の抵抗力を高め細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります。

### りんご

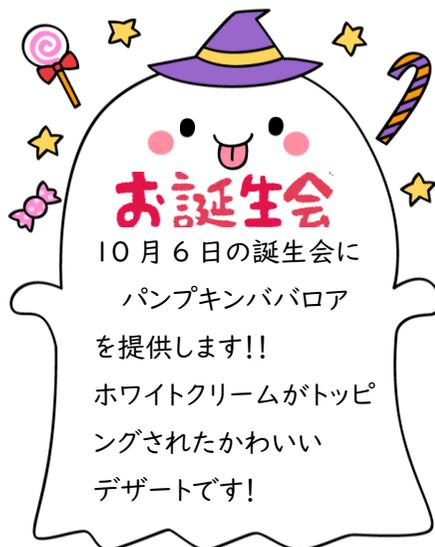
整腸作用・排便効果があり血糖値の正常化にも効果的です。



## HALLOWEEN

ハロウィンは秋の収穫を祝い悪霊を追い出す為に行ったお祭りが起源とされています。

かぼちゃのろうそく立てを飾ったり、子どもたちが仮装して家々を訪ねてお菓子をもらう習慣があります。



## お誕生会

10月6日の誕生会に  
パンプキンババロア  
を提供します!!  
ホワイトクリームがトッピングされたかわいいデザートです!