



令和7年10月1日

梨の花保育園

# ランチルーム



気持ちの良い秋風を感じるようになり、空にはきれいな青空が広がり、木々も色づき始め「食欲の秋」の到来です。「食欲の秋」は大人だけではなく、子ども達にとっても食べる事に興味を持つ良い季節です。楽しい食育イベントや行事メニューなどで食べる事が大好き！！と感じてもらえるように給食室から働きかけていきます。

## 《今年度（後半）栄養目標量》

あひる・りす組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
490	20.8	13.6	71.0	—	215	2.0	190	0.20	0.28	18	1.4

こうま・きりん・ぞう組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
635	27.0	17.6	92.0	3.6	260	2.3	225	0.23	0.36	18.	1.6



## ハロウィン



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て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る栄養満点な食材です。



かぼちゃは夏に収穫して長く保存がきく野菜でありカロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで風邪を予防していたそうです。最近では、栄養学的にも風邪予防には有効であると証明されているので、ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ元気に冬を過ごしましょう。かぼちゃに含まれるカロテンは油と相性がよいため油で炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えると、効率よく栄養素を吸収することができます。



## 10月給食・食育活動

### 給食目標

園全体 食事に感謝の気持ちを持とう。  
正しい姿勢で食事しよう。



- ◇10月 6日（月） お月見メニュー
- ◇10月 29日（水） お誕生日メニュー
- ◇10月 31日（金） ハロウィンメニュー



# 食育だより



## \*クッキング (そう組)

〈ニコニコピザ〉

今月のクッキングでは、ニコニコピザを作りました！生地をめん棒で延ばし、みんなでトッピングをしました！🍆🍅みんな個性豊かなトッピングで、「美味しい！」とあっという間に食べていました(^^)/⭐



## \*食育イベント (グミ作り)

今月は食育イベントで“グミ作り”を行いました！



まずは、グミを作るために必要な材料であるジュース・砂糖・ゼラチンについて説明をしました。その中でもゼラチンについては詳しく説明をし、クイズも出題しました💡

その後に、温めたジュースに砂糖、ふやかしたゼラチンを加えて溶ける様子も見てもらい、グミの素を作っています QQ そうして完成したグミの素を一人ずつ型に流し込んでいきます。



型に流し込んだグミは給食室の冷蔵庫で冷やし固めました。完成したグミを見て子どもたちは「きれいな色だね！」「おいしい～！」と喜んでいました😊

楽しんでもらえて良かったです♪