

# 給食だより NO.6

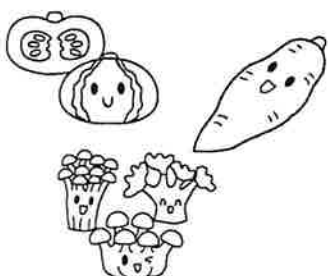
松葉保育園 令和 8 年 10 月

さわやかな秋風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は、さつま芋やかぼちゃ、きのこ、さんま、鮭などおいしい食材がたくさん出回る「食欲の秋」です。給食でも旬の食材を取り入れ季節の味を楽しめる献立を提供していきます。朝晩は少しずつ涼しくなってきますので、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## 食物繊維ってなあに？

秋の味覚であるさつま芋やきのこ、かぼちゃには「食物繊維」がたっぷり含まれています。食物繊維は体の中で消化されにくい成分で、腸の中をきれいにお掃除してくれる働きがあります。特にこども達は便秘になりやすいため、毎日の食事に食物繊維を取り入れることが大切です。ご家庭でも、ご飯に雑穀を混ぜたり、野菜やきのこをスープに入れたりすると、手軽に食物繊維をとることができます。園でもおやつや給食に登場するさつま芋は人気の食材です。ほんのり甘くて食べやすいだけでなく、風邪の予防や肌を守る働きがあるビタミンCや、ヤラピンというさつま芋特有の成分が便通をよくしてくれます。



焼き芋やふかし芋はもちろん、スープやサラダ、天ぷらなど、どんな料理にも合う万能選手です。10月は焼き芋会があります。こども達にさつま芋をアルミホイルに包む作業から参加してもらいます。昔ながらの炭や炭火を使った焼き芋は、まさに理にかなった調理方法です。煙の匂い、お芋の焼ける音、出来立ての暖かさを五感で感じることはとても貴重な食育の経験となります。毎年おいしい！おかわりしたい！の聲がたくさん上がります。お家で感想を聞いてみてくださいね。



## 食べ物クイズ

Q さつま芋の名前の由来になった地域は??

- ①北海道 ②京都 ③鹿児島

答え：正解は③

さつま芋の名前の由来は、琉球（現在の沖縄）から薩摩（現在の鹿児島）を経て江戸や全国に伝わった際「薩摩からきた芋」と呼ばれ、その過程で薩摩の名前が定着し「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつま芋は、ゆっくりじっくり温めることで、中にあるでんぷんが糖に変わり甘くて美味しくなります。そして、さつま芋の皮には、お腹を綺麗にするポリフェノールなどの栄養がぎゅっと詰まっています。給食でもお家でも是非皮ごと食べてみてください。



## 10月31日はハロウィン

ハロウィンはヨーロッパの先住民であるケルト民族の秋の収穫を祝い悪霊を追い出すための行事ですが、アメリカに渡ってから仮装したこども達が家を回ってお菓子をもらう風習が生まれました。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」は、もともと、かぶをくり抜いた提灯だったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。

かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みますので、パイにしたりポタージュにしたりサラダに加えたりハロウィン当日に料理を華やかにして行事を祝うことで、より一層盛り上がることでしょう。10月の誕生日会では南瓜のクリームスープ、ハロウィंकッキーを提供する予定です。こども達の笑顔が溢れる給食の時間になればと思います。

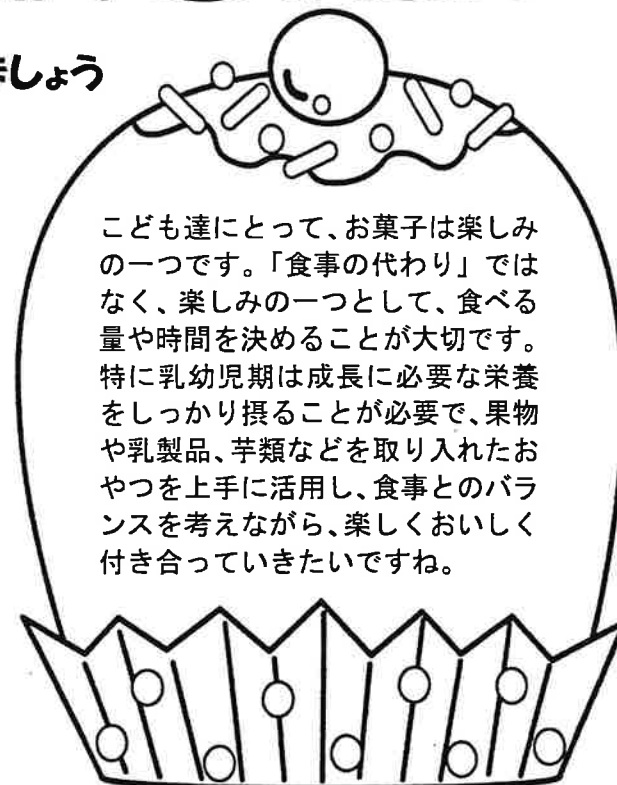


## お菓子の食べ過ぎに注意しましょう

ハロウィンもある10月は、普段よりもお菓子を食べる機会が増えると思います。スナック菓子やクッキー、チョコレート類は、食べ過ぎると体に悪影響を及ぼすことがあります。エネルギーの過剰摂取による肥満、塩分の過剰摂取、うま味調味料による味覚の発達への影響などが考えられます。また、虫歯へのリスク、栄養バランスが偏り、本来食べる食事が食べられなくなり、食生活のリズムが乱れやすくなります。



こども達にとって、お菓子は楽しみの一つです。「食事の代わり」ではなく、楽しみの一つとして、食べる量や時間を決めることが大切です。特に乳幼児期は成長に必要な栄養をしっかり摂ることが必要で、果物や乳製品、芋類などを取り入れたおやつを上手に活用し、食事とのバランスを考えながら、楽しくおいしく付き合っていきたいですね。



## ◆食卓のすすめ◆

10月は焼き芋会があります。普段よく食べているさつま芋が、焼くことでどのように変化するかを見たり、香りを感じ、調理の過程を知ることは「食べてみたい」というこども達の気持ちを育てる大切な経験となります。季節を感じながら、お友達と一緒に焼き芋のおいしさを味わいたいと思います。