



# 給食だより



## Halloween



ヨーロッパを起源とするお祭りです。日本ではこのお祭りに因んで南瓜を食べたり飾ったりする秋のイベントになりました。南瓜は甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。いつものお料理に南瓜を取り入れてみませんか？

### 苦手な野菜ちょっとの工夫



5

一口でも食べられたら褒める！

成功体験が大事です。一口でも食べられたら達成感は絶大です！

目で慣れて受け入れることもステップとして必要です

1

新鮮で旬な食材を。

水分、甘味が強く感じ栄養満点。美味しく食べることができますよ。

4

食べなくても食卓に出しましょう

おおきくなれ～

一緒に食材を選んだり、素材を触ったり調理の過程を知ること効果的。

2

切り方や見た目をかえる

繊維に沿って切ったり断ち切ったり。食感や味が変わります。ひと工夫で型抜きも。

3

お料理作りに参加させる



ちょっとつなぎで...

たくさん遊んだからおなかペコペコ。家についたら夕飯まで待てない～そんなときはサッとこんな軽いつなぎ食はいかがでしょう？



- 生野菜スティック
- バナナ1/3くらい
- シリアル少し
- 一口チーズ2個
- 一口ゼリー2個
- ミニおにぎり

レンチンして茶巾にした南瓜  
冷凍枝豆をレンチン

### 旬の魚



さけ

実は白身魚。活性酵素を除去する働きが期待できます。

さば

カルシウム、DHAが豊富に含まれ、成長に欠かせない栄養素が含まれています。

さんま

良質な脂が豊富です。できるだけ脂の損失が少なくなるような調理の工夫を。

### 目の愛護デー



眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンA、ビタミンB群、DHAやアントシアニン。目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切に！



どんな食べ物がいいの？

- ビタミンA  
緑黄色野菜、レバー、たまごなど
- ビタミン群  
鶏肉、豆腐、牛乳など
- ビタミンC  
果物、さつまいもなど