

10月 給食だより



令和6年10月1日 南通りすこやか保育園



朝夕冷たい風が吹いている今日この頃、秋の深まりを感じるようになりました。すっかり日が暮れるスピードも早くなりましたね。秋はかぼちゃやさつまいもなど食の実りを楽しむ季節です。栄養バランスを考えて、ご家庭でも旬の食材をメニューに取り入れて実りの秋を楽しみましょう。

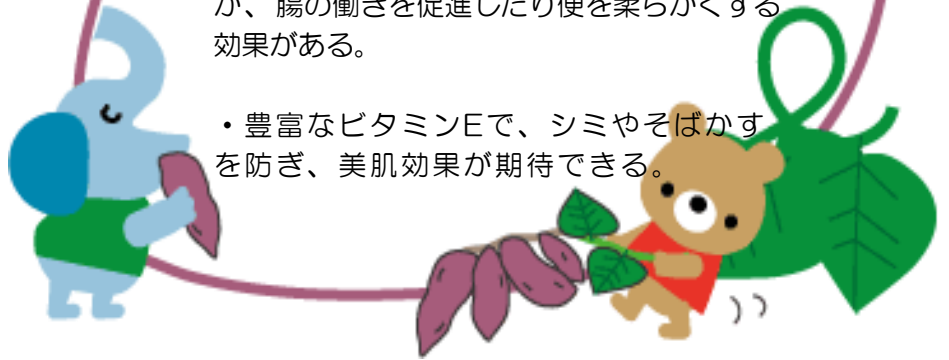
10月10日は目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機械が多い現代。近視になる子どもが増えています。ビタミンやアントシアニンを積極的に摂り、目の健康を意識しましょう。



ここが凄いよ！ さつまいも☆

- 皮は捨てないで！お肌を元気にするポリフェノールがたっぷり。
- 皮に近い部分に含まれる「ヤラピン」が、腸の働きを促進したり便を柔らかくする効果がある。
- 豊富なビタミンEで、シミやそばかすを防ぎ、美肌効果が期待できる。



お月見おやつ紹介

9月17日のお月見おやつでは、「うさぎまんじゅう」を出しました。耳やしっぽもつけて、可愛いうさぎちゃんが出来上がりました♡中にはさつまいもが入っています♪

