

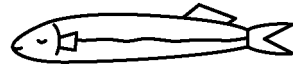
# 給食だより★10月

令和元年10月1日発行  
おとぎ保育園  
管理栄養士

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、新米、サンマ、リンゴ、ブドウ、秋ナスなどがあります。美味しい時期にたっぷり味わいたいですね。

## ★美味しい秋の味覚

### サンマ



EPA や DHA、ビタミンD がたっぷりな魚です。

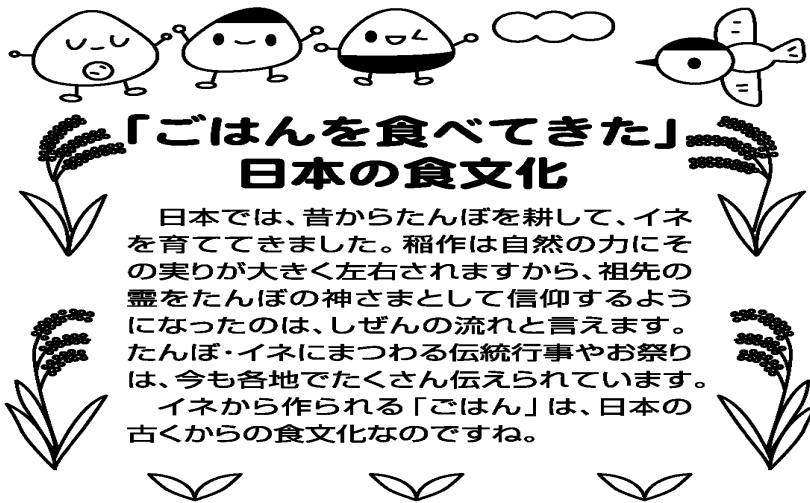
EPA は、血液をきれいにし、生活習慣病予防にも効果があると言われています。アレルギー症状改善にも良い働きがあります。

DHA は、学習能力や記憶力に良い働きがあります。

ビタミンD は、カルシウムの吸収に役立ちます。サンマ1尾には1日に必要なビタミンDの5倍の量が含まれています。

### 野菜

根菜類（根っこを食べる野菜）がだんだん美味しくなります。大根は辛さが抜けて甘みを増してきます。さといも、さつまいもも美味しくなってきます。



## ★バイキング給食をしました！

9月に3, 4, 5歳児クラスでバイキング給食をしました。普段は給食室で盛り付けていますが、その日は自分達で好きな量を盛り付けました。いつもと違った給食で子ども達は楽しみ、おかわりをしてよく食べていました。

### ♪9月5日（水）かぐやひめぐみ



### ♪9月7日（金）ももたろうぐみ



### ♪9月10日（火）きんたろうぐみ

