



令和8年9月30日

しらゆり保育園

松本 園美



給食だより 10月号

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。

スポーツの秋、食欲の秋は、新米を始め、栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが出回る実りの秋でもあります。

秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



さつまいもには栄養がたっぷり！！



10月15日には幼児組さんの芋ほり遠足があります。

そこで今回は、さつまいもの栄養について紹介したいと思います。

抵抗力を高め、疲労やストレス
をやわらげる

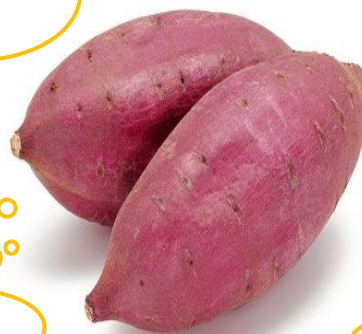
ビタミンC

細胞を正常に保ち、
血圧を調整

カリウム

腸内環境を整え、便秘を予防

食物繊維



血管や、目の健康を保つ
特に皮のすぐ下の方に多
く含まれる

ポリフェノール

さつまいもを選ぶときのポイント

☆皮の色が鮮やかでツヤがある。 ☆中央部分がふっくらと丸みを帯びている。

☆ずっしりとした重量感がある。



10月21日から芋週間が始まります！



10月15日に芋ほり遠足があり、10月21日から収穫してきた芋を使った献立になります。

<お昼の献立>

- 21日 さつまいもとひじきのかき揚げ
- 23日 さつまいもとツナのサラダ
- 27日 さつまいものマカロニクリームシチュー
- 28日 さつまいもと鶏肉のケチャップからめ
- 30日 さつまいものレモン煮

<午後おやつ>

- 21日 ふかし芋
- 26日 さつまいものカップケーキ
- 30日 スイートポテト

