



給食だよ!

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

長かった残暑も過ぎ、過ごしやすい季節になりました。気持ちのよい秋風が感じられますが、朝晩は冷え込むこともありますので、体調管理には注意したいですね。秋の食材もますますおいしくなってくる10月です。ご家庭で秋の味覚を楽しみましょう。



10月10日は 目の愛護デー



スマートフォン、パソコン、テレビなど、何かと目を使う機会が多い現代社会です。自分が思っているよりも、目は疲れているかもしれません。目を休ませてあげることが一番大切ですが、目の健康を守るためにも、目に良い栄養素を含む食べ物を意識して取り入れていきましょう。

目に良い栄養素と食べ物

ビタミンA

角膜や網膜を正常に保つ



人参



レバー



小松菜

ビタミンC

目の老化防止



パプリカ



ブロッコリー



果物

ビタミンB1・2

目の疲労軽減



肉類



豆類



魚類

アントシアニン

目の働きを高める



ブルーベリー



赤しそ



黒豆



誤嚥(ごえん)に注意しましょう!

乳幼児が食べ物を喉に詰まらせ亡くなる事故が毎年のように発生しています。幼児は噛む・飲み込む力が未熟で、この頃は食べ物を気管に詰まらせる「誤嚥」を起こしやすい年齢です。今月は遠足があります。大粒のぶどうやプチトマト位の大きさの食材は1/4に切る、食べ慣れていないものは入れないなど、お弁当への配慮をお願い致します。私たちも今まで以上に注意し給食を提供していきます。



作ってみませんか もちもちチーズパン

材料(10個分)

白玉粉…100g 塩…1g 粉チーズ…100g

水…100cc 牛乳…80cc

ホットケーキミックス…150g 卵黄…適量

作り方

- ① 白玉粉と水を混ぜ合わせ、耳たぶ位の固さになるまでこねる。
- ② 残りの材料を加え、さらに混ぜ合わせる
- ③ ②を3cm位の大きさに丸め表面に卵黄を塗り、180℃のオーブンで15分焼く。

