



# 給食だより

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

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。この時期は、活動量も多くなり食欲が増す時期になります。子どもも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物がいとおしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べものを食べましょう！



## 10月10日は 目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期、元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう。

### 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

お月見は、十五夜の日に一年で最も美しいとされる「中秋の名月」を見ながら秋の実りに感謝し豊作を祈る行事であり収穫に感謝する日です。月が見える場所に月見団子とススキ、秋に収穫される野菜や果物をお供えます。

今年の十五夜は、10月6日です。  
家族でゆっくり、月を見上げる時間をつくりたいですね。

### 作ってみませんか ブルーベリークリームサンド

材料(食パン8枚分)

食パン(8枚分)・・・8枚分

生クリーム・・・50cc

ブルーベリージャム・・・20g

作り方

- ① 生クリームは、6分立て(持ち上げるとトロトロ流れ落ちるくらいの固さに泡立て、ブルーベリージャムを加え固めに泡立てる。
- ② 片面に①を塗った食パンと同じく方面にブルーベリージャム(分量以外)を塗った食パンを合わせ、切る。  
※冷蔵庫で冷やすとよりおいしく食べられます。

