

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 おい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





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 -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







目の働きを高める





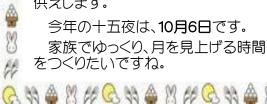
赤しそ



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 供えします。

今年の十五夜は、10月6日です。



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。