

給食だより



2026年10月号

10月より給食を担当いたします、株式会社LEOCです。子どもたちの健やかな成長を願い、安心して安全な給食を毎日お届けできるよう従業員一同精一杯努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



「噛むこと」の大切さと秋の食材

最近はお柔らかい食べ物が好まれる傾向がありますが、秋はカミカミの練習にぴったりの食材が豊富です。ぜひチャレンジしてみましょう。

<おすすめ食材> れんこん、ごぼう、きのこ類は噛み応えが抜群で自然と噛む回数が増えます。

<メリット> よく噛むことで唾液が出て消化を助けるだけでなく、脳の活性化や、顎の発達を促して言葉の発音をはっきりさせる効果もあります。

10月31日はハロウィン！～かぼちゃの秘密～

日本でもすっかり定着したハロウィンですが、なぜ「かぼちゃ」を飾ったり食べたりするのか、その秘密を探ってみましょう。



もともとは「カブ」だった！？ ハロウィン発祥の地（アイルランドなど）では、もともと「カブ」をくり抜いて魔除けにしていました。それがアメリカに伝わった際、たくさん収穫されていた「かぼちゃ」が使われるようになり、今の形になったと言われています。

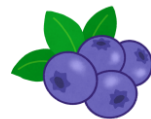
バイ菌をやっつける： かぼちゃのオレンジ色は、β-カロテン（ビタミンA）の色です。鼻やのどの粘膜を強くし、乾燥するこれからの季節、バイ菌から体を守る「免疫のバリア」を作ってくれます。



皮までおいしい： かぼちゃの皮には実以上に栄養が詰まっています。皮ごと柔らかく煮たり、素揚げにしたり、栄養をまるごと食べられるメニューがおすすめです。

10月10日は「目の愛護デー」

「10 10」を横に倒すと目と眉の形に見えることから制定されました。スマホやテレビに触れる機会が多い今、お子様の瞳の健康を食生活からサポートしましょう。



<ビタミンA> 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。（緑黄色野菜、レバー、バター等）

<ビタミンB1> 目の神経の働きを正常にします。（麦、豚肉、うなぎ、いわし等）



<ビタミンC> 目の充血を防ぎます。（緑黄色野菜、果物、さつまいも等）

<アントシアニン> 目の疲れを回復し、視野を広げます。（ブルーベリー、ぶどう、すいか等）

<ルテイン> 網膜の細胞を保護する作用があります。（緑黄色野菜、ブルーベリー等）

南瓜の中華風煮

材料（4人分）

かぼちゃ・・・300g

水・・・60g

しょうゆ・・・大さじ1/2

料理酒・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮つきのまま3～4cm角に切る。
- ②鍋にかぼちゃ（皮を下にして並べる）、水、しょうゆ、料理酒を入れクッキングシートで落とし蓋をする。
※煮汁が少ないようであれば追加してください。
- ③柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④ごま油を加え、全体にいきわたるよう優しく混ぜ、そのまま30分程味をなじませる。

かぼちゃの甘煮が定番ですが、中華風の煮物もおすすめです！鍋が大変な場合は、すべての材料を器に入れて電子レンジで加熱するだけでも簡単に調理できます◎小さいお子様には皮を取って食べやすくしてあげるといいですね。

