



# 給食だより



令和6年 10月1日発行 日の出保育園

**日が暮れる時間が早くなり、日差しも秋らしくなってきました。  
秋の味覚を食べて元気な体を作りましょう。今月は果物の紹介です。**



## 【旬の果物】



9月と10月は、りんご・柿・梨の果物を提供しています。  
秋ならではの果物なので、ご家庭でも召し上がってみてください。

りんご

皮と果肉の間に、ポリフェノールやペクチンが豊富に含まれているので、良く洗って皮ごと食べると効率的

柿

ビタミンCが豊富で、生のまま食べるのがお勧め

梨

たんぱく類を分解するプロテアーゼが含まれていて、消化を助ける働きがあり、食後のデザートに食べると良い



カボチャをくり抜いたジャック・オー・ランタン、元はカブだったそうです。カブよりもカボチャの方が入手しやすく、くり抜いてランタンにしやすかったので、カボチャに変わっていったという説があります。お化けにお菓子を渡すことで、家の中に入らないように、魔除けの意味が込められているとされています。今月のおやつには、ハロウィンクッキーがあります。

## 給食の1コマ

先日、0歳児のクラスを訪問させて頂きました。現在9人の乳児の内、2人は幼児食、3人が離乳食を喫食しています。

手づかみで自分で食べていたり、先生にスプーンやフォーク握らせてもらって食べている子、両手で茶碗を持ってみそ汁を飲んでいる様子など、少しずつ上手に食べられるようになっているのが印象的でした。





.....