

# 10月 給食だより



おいしそうな



紹介♪

暑さがやわらぎ少しずつ秋らしさを感じられるようになってきましたね。1年の中でも過ごしやすい気候になり、お米やお魚、お野菜、果物など旬を迎えおいしい実りの季節です。

冬に向けてしっかり食べて体力や免疫力をつけていきましょう。



10月31日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いして悪霊を追い出すと言われてます。

この季節は街中にかぼちゃのおばけの飾りつけがされていてにぎやかですね。スーパーや外食店などでもかぼちゃのお料理をよく見かけます。かぼちゃは、ビタミンACE（エース）が揃っている優秀なお野菜です。



βカロテンとは、体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜を良好に保つ働きが期待できます。



コラーゲンの合成を促しお肌の改善が期待できます。風邪予防の効果も期待できます。



強い抗酸化作用があり抹消血管を拡張させ血行促進する働きが期待できます。

定番の煮物もホクホクでおいしいですが、ポターージュやグラタン、プリンにするとかぼちゃが苦手な子でも食べやすいです。ホットケーキや蒸しパンも彩りがきれいで甘味がでて美味しいですよ♪



## おばけの カレーパン

作 いちよんご

今日は揚げ明神の油まつり、月に一度の揚げ物のお祭りです。おばけのパン屋さんは、出店で売るカレーパン作りに大忙し、その数は100個！パン生地にカレーを包みパン粉をつけて、ぶくぶくじゅうじゅう……こんがりきつね色に揚げれば、できあがり！

「あぶらじごく やだなあ……」ぐらぐら煮立つ油鍋のそばでつぶやくのは、揚げる前の3つのカレーパン?! 彼らは怖くなってすたこらさっさと逃げ出してしまいました。一方、お店ではカレーパンが3つ足りないで大騒ぎ! 「きっと油がいやで逃げ出したんだ! 探しにいかなくちゃ」カレーパンの逃亡。まさかの展開に夢中になる絵本です。



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111

<https://www.foodsystem.co.jp>

