

給食だより



2026年10月
社会福祉法人栃の木福祉会
豊里こども園
管理栄養士　竹井 菜々子

実りの秋、食欲の秋。一年の中でも、食べ物がおいしい季節を迎えました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。栄養豊富な旬の食材を食事に取り入れて、季節の変わり目の体調管理に気をつけましょう。

ハロウィン

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、死者の魂が返ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、仮装したり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして”かぼちゃ”が使われていますが、ハロウィンの起源とされるヨーロッパでは”かぶ”を使用していました。アメリカに伝わった際にかぼちゃで代用され、それが世界に広まっていきました。

日本でもハロウィンの時期には、かぼちゃを使った料理やお菓子を楽しむ機会が増えています♪



旬の食材紹介：かぼちゃ

夏から秋ごろに収穫され、1～2ヶ月ほど寝かせることで甘みが増して美味しくなるため、秋から冬にかけて美味しく食べられます。

・β-カロテン…体内でビタミンAに変わり目や皮膚、粘膜の健康を保つ
・ビタミンC…免疫力を高め、風邪予防
・ビタミンE…抗酸化作用で健康な体づくりを助ける



甘いかぼちゃを見極めよう🔍

・皮の色が濃い緑色で、ツヤがあるもの
・カットされたものは、果肉の色が濃く、種がふっくらしているもの

10月10日は目の愛護デー

Q, 目の健康を守る栄養素「ビタミンA」が多く含まれる食べ物はどれでしょう？

①にんじん
②りんご
③うどん　　答え①

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませることが大切です。

日頃から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

目に良い食べ物は・・・
ブルーベリー、レバー、にんじん
うなぎ　などがあります。

