



# 給食だよ



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋がやってきました！10月は運動会にハロウィンなど楽しい行事がたくさんありますね。給食室にも運動会の練習を頑張る子ども達の声が聞こえてきます。秋は朝夕が肌寒く、日中は気温が高くなりやすく、体調管理が難しい季節です。秋には多くの食べ物が旬を迎えます。旬の食材を多く取り入れ、元気いっぱい楽しい10月を過ごしましょう！

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

## 離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

## 5～6か月頃の離乳食(初期)

- 食材  
おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。新鮮なもの、旬のものを選びましょう。
- 味  
味つけはせずに、素材の味だけにします。
- 形状  
ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。
- 量  
1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきましょう。
- 与え方  
大人が抱きながら与えます。