



令和3年10月号 社会福祉法人 雫石保育園

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。気持ちのいい秋風も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

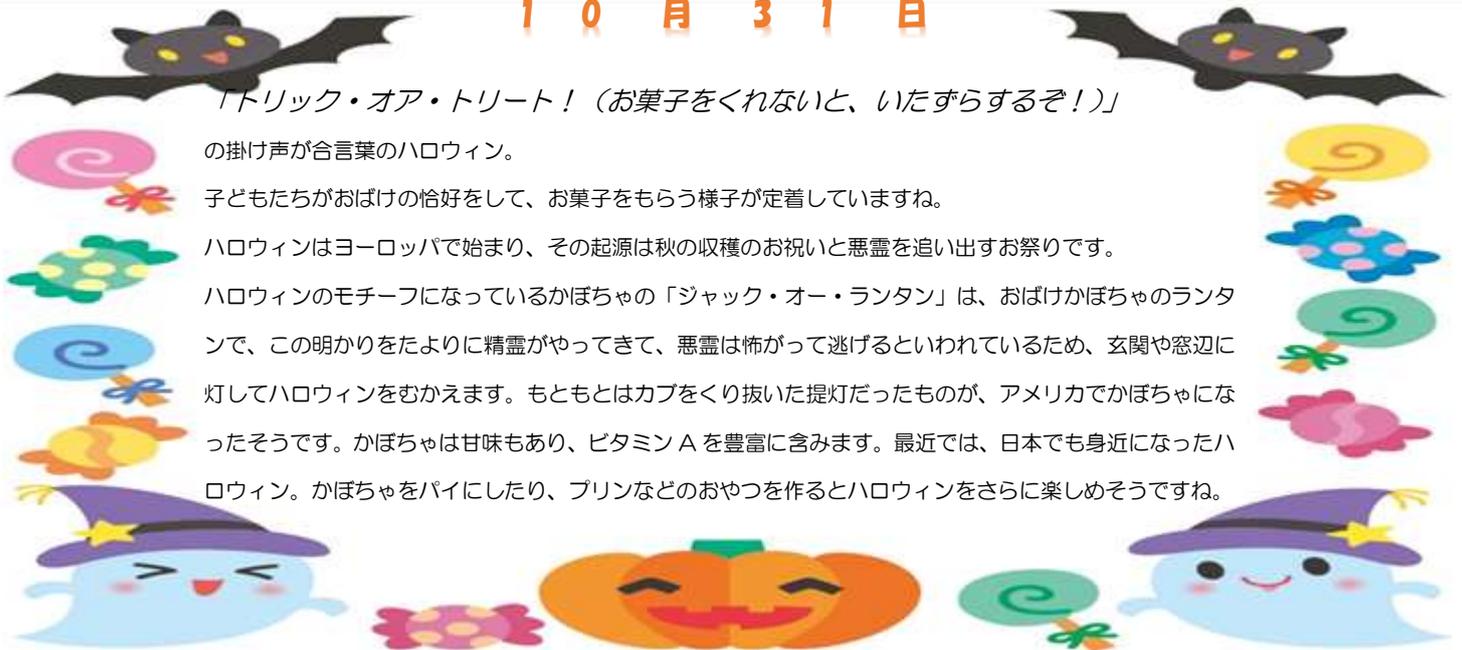
### 栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ、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モノです。きのこを食べることで便秘も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。



しいたけは普通の菌類が吸収しない「硫黄」を吸収する特性があります。硫黄化合物がしいたけ独特の香りになり、苦手人が多いといわれています。

### 10月31日



「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ!）」の掛け声が合言葉のハロウィン。

子どもたちがおばけの恰好をして、お菓子をもらう様子が定着していますね。

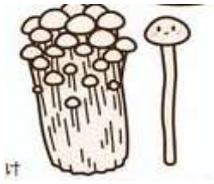
ハロウィンはヨーロッパで始まり、その起源は秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出すお祭りです。

ハロウィンのモチーフになっているかぼちゃの「ジャック・オー・ランタン」は、おばけかぼちゃのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンをむかえます。もともとはカブをくり抜いた提灯だったものが、アメリカでかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。最近では、日本でも身近になったハロウィン。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作るとハロウィンをさらに楽しめそうですね。

#### 〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

8月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。



食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯触りが抜群。



精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富