

10月

あき かぜ こちよく ふいて

います。あさばん さむいので

かぜをひかないよう

ちゅうい 注意してくださいね。

今月の特別献立

1 日	水曜日	お誕生日会
6 日	月曜日	お月見
31 日	水曜日	ハロウィン

「ハロウィン」はアメリカの収穫を祝うお祭りです。

本場では子どもたちがオバケの仮装をし、家々を回りながらお菓子をもらうそうです。

かぼちゃの形をしたランタンを作る風習があります。

10月の旬

なし

弥生時代の遺跡から梨の種が発見され、古くから食べられていたという説があります。

しめじ

ホンシメジは市場にあまり出ていないと聞きます。きのこ類はほとんどが栽培されたものなどで、本当はあまり旬がありません。

さば

秋鯖の旬は秋から冬にかけてです。鯖の脂は栄養豊富で血液をさらさらにしてくれます。

作成：栄養士 しおい