

しょくいくだより 10月号



文責：阪口

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、新米・きのこ・さつまい・りんごなどおいしい食べものがたくさん出回ります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。秋の実りを楽しみながら、目に良い食べ物を意識して、子どもたちの健やかな成長を支えていきましょう。



目に良い食べものについて



子どもたちの「見る力」は、遊びや学びに欠かせない大切な力です。特に就学前は視力がとても発達する大切な時期であり、目の健康を守るには、栄養のバランスがとても大切です。食材から摂れる栄養素には、それぞれ役割があり組み合わせて摂ることで、より大きな力を発揮します。

給食でも季節の食材を取り入れた献立で、目や脳の発達を助けるよう工夫しています。



- ・**ビタミンA (βカロテン)** …人参、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜などに多く含まれ、暗いところで目がみやすくなる働きがあります。
- ・**ビタミンC・E** …柿やみかん、ピーマン、ブロッコリーなどに含まれ、目を疲れにくくし、体の中の酸化を防ぐ働きもあります。
- ・**DHA** …青魚（いわし・さば・さんま）に含まれ、脳や目の発達を助けます。

秋の味覚の簡単レシピ

人参とほうれん草の卵焼き

【材料】2人分

- ・人参 1 / 3本
- ・ほうれん草 1 / 4束
- ・卵 2個
- ・しょうゆ 少々

【作り方】

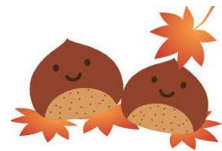
- ①人参は細切り、ほうれん草は茹でて刻む。
- ②卵と合わせて調味し、フライパンで卵焼きにする。

→ **βカロテン**が卵の脂質と一緒に摂れて吸収率がアップします。

秋の味覚を楽しもう

秋は「実りの季節」旬の食材は栄養価が高く、味も格別です。

- ・さつまい・栗…食物繊維やビタミンCが豊富で、おやつにもぴったり。
- ・きのこ類…ビタミンDが含まれ、骨や歯の成長を助けます。
- ・なし・ぶどう・柿…水分やビタミンが多く、風邪予防にも効果的。



給食では、「魚のきのこソースかけ」、「かぼちゃの蒸しパン」や果物など、秋の味覚を楽しめるメニューになっています。また17日は子どもたちが収穫したさつまいを使って「芋の天ぷら」をおやつに提供します。おうちでもぜひ、一緒に季節の味わいを楽しんでみてください。

中秋の名月：10月6日（月） 旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、「十五夜」とも呼ばれています。

月見団子：月をまねた丸い形で、収穫のお祝と健康、幸福が満ちるよにとの意味がこめられています。

里芋：十五夜は「芋名月」とも言われ、芋類の収穫を祝いお供えします。

すすき：鋭い切り口から「魔よけ」の意味があります。



「里芋のおかか煮」を提供します。