

食育だより 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。秋は旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食材はその時期ならではの味や香り、食感を楽しむことができます。さまざまな秋の味覚に触れながら豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



目を元気にする食べ物

10月10日は「目の愛護デー」です。わたしたちの目は、毎日の生活の中でたくさんの情報を受け取っています。元気な目を保つためには、食事からさまざまな栄養素を摂ることが大切です。

ビタミンA

目の粘膜を健康に保ち、暗いところで物を見るためにも大切な栄養素です。

⇒人参・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・卵黄など

DHA

目の網膜に多く含まれている成分で、目の健康を支える働きがあります。

⇒さば・さんま・いわし・鮭など

ビタミンC

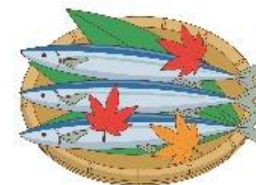
目の細胞を守る働きがあり、目の健康維持に役立ちます。

⇒ブロッコリー・ピーマン・じゃがいも・みかん・柿など

ビタミンE

細胞を酸化から守る働きがあり、目の健康を保つためにも大切です。

⇒ごま・かぼちゃ・植物油・アーモンドなど



秋の味覚を楽しもう！

秋は、さつまいも・れんこん・きのこ・さんま・鮭・りんごなど季節のおいしい食材がたくさんあります。食材には、それぞれ一番おいしくなる「旬」があります。旬の時期には、甘みや香りが増したり、食感がよくなったりするものもあります。

今月の給食でも旬の食材を取り入れ、「旬の食材のおいしさ」を味わえる献立にしています。



園で味わう秋メニュー

さつまいもの味噌汁・きのこスパゲティ・かぼちゃの甘煮・りんごなど

秋の食材を使ったメニューが

たくさん登場します！！

ご家庭でも、お買い物や食事の時間に
「秋の食べ物、見つけた！」と、
親子で旬の食材を探してみてくださいね♪



バランスよく食べよう

「目に良い食べ物」と聞くと、特定の食材だけを食べればよいように思えますが、目の健康にはさまざまな栄養素が関わっています。ひとつの食材に偏らず、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

19日（月）食育活動の一環として、以上児クラスを対象に炭火焼きを行います。そう組は「さんま」、らいおん組・きりん組は「五平餅」を焼き、給食の時間にみんなで味わいます。当日は、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

