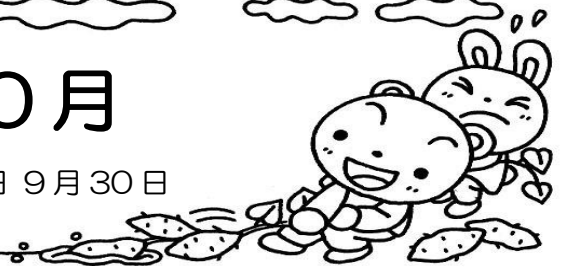


給食だより 10月

発行日 9月30日



朝晩涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。暑さも和らいで、日中さわやかな秋空が広がっています。秋は、朝晩の気温の差が大きく、風邪などをひきやすい時期なので、温かい料理で体を温め、しっかり栄養をとって免疫力を高めましょう。これからの時期は、『実りの秋』。美味しい食べ物がたくさん出回り、子どもたちの食欲もぐんと増します。ご家庭でも食卓に旬の食材を取り入れ、美味しい秋の味覚を楽しんでみて下さい。

10月10日 = 『目の愛護デー』です。

*10・10を2つ並べて横にすると、人の顔の眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。

《目に良い食べ物》



ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。

⇒うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草、チーズなど

ビタミンB群・・・視力低下を防ぎ、目の疲れを回復します。

⇒豚肉、レバー、卵、にんにく、かつお、納豆、ごまなど

ビタミンC・・・目の疲れや充血を防ぎます。

⇒ピーマン、レモン、ブロッコリー、グレープフルーツ、柿など

ビタミンE・・・目の血行を促進し、若さを保ちます。

⇒西洋かぼちゃ、アーモンド、いくら、植物油など

DHA・・・視神経や網膜をつくる材料となり、血行を良くします。

⇒いわし、ぶりなどの青魚、アンコウ肝など

ルテイン・・・青色光から目を守ります。

⇒そば、ほうれん草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど

アントシアニン・・・疲れ目や視力低下を予防・改善します。

⇒なす、赤キャベツ、しそ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなど

アスタキサンチン・・・目のピントを調節してくれます。

⇒鮭、えび、かに、ます、いくらなど

*これらを食事に取り入れ、体の中から目を元気にしましょう。

秋の実り！！新米の季節です。

とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。そのため、新米を炊く時は、水を気持ち少なめにして炊くのがポイントです。新米は、色が白くツヤがあり、柔らかくて甘味や粘りが強く、香りも豊かです。秋の味覚とあわせて、美味しい新米を味わってみて下さい。



10月の旬

いわし しらす さけ さんま
ほっけ さば かぶ チンゲンサイ
さつまいも さといも じゃがいも
にんじん かぶ えのき エリンギ
しいたけ しめじ なめこ まいたけ
つるむらさき かき かりん りんご
くり ぎんなん

秋の味覚

お知らせ



- 9月の食育活動として、稲刈りを行いました。この後、脱穀し、**おにぎり作り**を行う予定です。
- お月見集会の時に、以上児さんがお団子作りを行いました。たいようぐみさんが丸めたお団子15個をすすきや季節の野菜と一緒にお供えました。また、子どもたちが作ったお団子は午後のおやつにいただきました。
- 10月の食育活動として、**さつま芋掘り**を予定しています。

《さんま》 ◎体が細長く刀のような形から漢字で「秋刀魚」と書きます。

血液をサラサラにする EPA、脳細胞を活発化させ、脳の老化を防ぐ働きがある DHA、皮膚や目に良いビタミン A、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミン D、良質なたんぱく質など栄養が豊富です。

☆付け合わせに⇒大根おろしを！！

大根おろしには、発がん性物質を抑える作用があり、苦味を抑えてくれます。さらに、たんぱく質を分解する酵素が入っているので消化を促進すると同時にビタミンや鉄分の吸収も良くしてくれます。