

2023年

給食だより

10月

春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

食欲の秋、スポーツの秋…10月は運動会もあり、体を動かすのが気持ちのシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはんなど毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、豊かで楽しい時間を過ごしてはいかがでしょうか。



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はやっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を十分に味わって、風邪などに負けず毎日元気いっぱいに過ごしましょう。



熟し加減によって様々な歯ごたえ、甘さが楽しめる**柿**。ビタミンCが豊富でみかんの2倍も含まれます。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。



しいたけは食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロールの低下の効果が 있습니다。また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制します。表面に傷がなく、肉厚でひだのはっきりしているものを選びましょう。



れんこんは炭水化物が主成分でエネルギーが高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。便秘予防の食物繊維も豊富です。



10月10日は目の愛護デー



10を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。人は生後2か月頃から物を注視するようになり、6歳くらいでだいたい大人と同じ視力になるといわれています。

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- ビタミンC…目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、サツマイモ)

