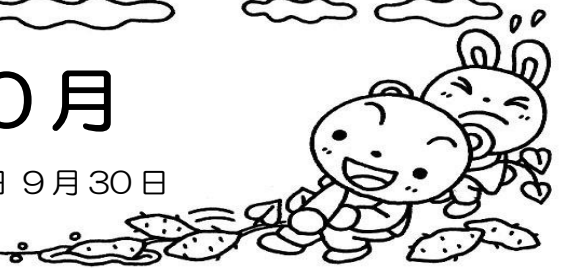


給食だより 10月

発行日 9月30日



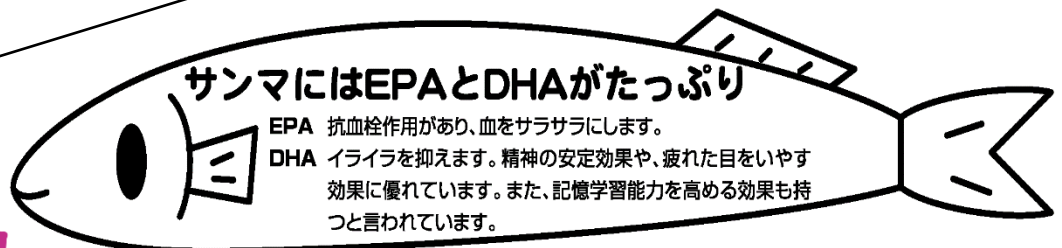
9月も終わるといのに、日中は暑い日が続いています。この暑さで身体も疲れて、体調を崩す園児も見られます。これからの時期は『実りの秋』です。美味しい食べ物がたくさん出回ります！旬の食材を食べて栄養をとり免疫力をつけ、まだまだ暑い日を楽しんでいきましょう。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、美味しい秋の味覚を楽しんでみて下さい。

《さんま》

◎体が細長く刀のような形から「秋刀魚」と書きます。

☆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。



さんまにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

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 かき なめこまいたけ

しめじ かりん りんご くり

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、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 個をススキや季節の野菜と一緒にお供えしました。
- 10月の食育活動として、さつま芋掘りを予定しています。

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。