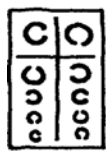




# 食育だより

平成30年 10月号  
はごろも保育園

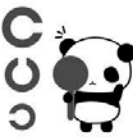
さわやかな秋風が心地よい季節となりました。  
食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋・・・などといい、何をするにも気持ちの良い季節となりました。何事をするにも「まずは腹ごしらえから」といわれます。  
特に朝ごはんは元気に1日をスタートさせるための大事な食事です。  
体のスイッチ・頭のスイッチ・お腹のスイッチをオンにして、元気に登園しましょう。



10月10日は  
目の愛護デー



テレビやパソコン、スマホなどで  
目を酷使していませんか??  
目が疲れたらひと休み。  
目にやさしい栄養素を紹介します。



## アントシアニン

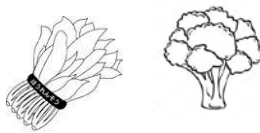
目の疲れをとります



ブルーベリー

## ルテイン

目をダメージから  
守ります



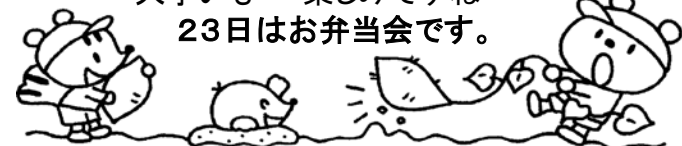
## ビタミンA

粘膜を元気にします  
見る力を守ります



## 芋ほり遠足 収穫の秋

23日(火)に、ぱんだ組・ぞう組は  
芋ほり遠足へ出かけます。  
掘ったお芋で何つくろう～(\*'ω'\*)  
芋てんぷら、スイートポテト、  
大学いも・・・楽しみですね  
23日はお弁当会です。



どうして石焼き芋はおいしいの？

加熱した小石の中に芋を入れて低温でじっくりを  
時間をかけて焼くためです。さつまいもの甘味は  
でんぷんが糖に変化したものです。  
この変化は低温(65℃前後)でより活発  
になるため、甘味が増すのです。



## きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。  
きのこ類は食物繊維が豊富で  
低カロリー。子どもの便秘改善  
にも効果があります。さらに、  
カルシウムの吸収に不可欠な  
ビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠  
なビタミンB2を同時に含みます。  
シチューやカレー、スパゲティー  
グラタンなどにいれたり、バター  
で炒めたりすると食べやすくなり  
ます。子どもが好きなメニューと  
組み合わせて、おいしく食べら  
れるようにしましょう。

