



食育だより

令和3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。

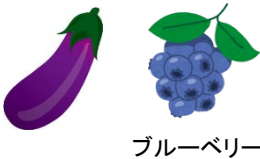


目にいい食べ物をとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって目の健康を守りましょう。

アントシアニン

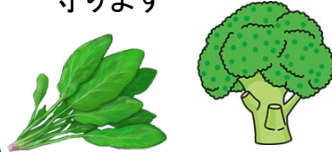
目の疲れをとります



ブルーベリー

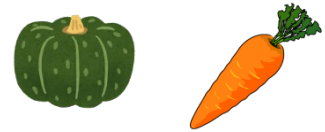
ルテイン

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



旬の食材

ごま

ごまあえなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの原料にもなり、豊かな香りと風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。

抗酸化作用のあるセサミンをはじめ、様々な栄養が含まれていて食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。



子どもと一緒に

食べ物クイズ



Q きこの栄養が増す方法は？
①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDをみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

