



10月

食育だより

令和5年 10月号
はごろも保育園

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、さわやかな秋を迎えます。この頃になると体がみるみる健康を取り戻し、また、秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作り、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもと一緒に公園にお出かけをしてみるのもステキですね。



食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも

天ぷらや煮物、焼き芋など、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘味があり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切った時に出る白い液体はヤラビンといって、便を軟らかくする効果があり、セルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。いものなかではビタミンCが一番多く、石焼き芋のようにじっくり焼くことで、より甘味が増します。



☆さつまいもメニューちょっと紹介☆

17日(火)に、ぞう組は芋ほり遠足へ出かけます。
でぶいもちゃん・ちびいもちゃんたくさん掘れるといいですね！
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…楽しみだな～♪

17日はお弁当会です



☆さつまいもと塩昆布の混ぜご飯

さつまいもと塩昆布を混ぜるだけ。時短簡単でご飯はふっくら、しっかりとさつまいも風味も味わえます。



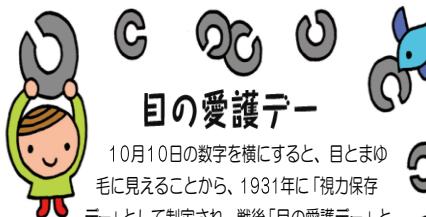
☆子ども達も大好きさつまいもと鶏肉具だくさんみそ汁

鶏肉と野菜の旨味、さつまいもの優しい甘さがほっこり美味しいお味噌汁です。



☆離乳食さつまいもソテー

さつまいも、ブロッコリー(房の部分)と少量の無塩バターを混ぜ合わせる。
バターがまだ使えないお子さんや、使いたくない時にはすりおろしりんごと和えて美味しいそうです。



目の愛護デー

10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの画面を見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりすると、目が疲れてしまいますが、テレビを見る時間を決める、目によい物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。

アントシアニン

目の疲れをとります。



☆食材の栄養にも意識して取り入れてみるのもいいですね

ルテイン

光の刺激から目を守ります。



ビタミンA・B12・E

目を機能させる神経・筋肉系の維持。

