

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とり戻し、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って、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、焼きいもなど、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ピンといって、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こっと紹介☆

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の風味も味わえます。



☆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も美味しいそうです。

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長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりと、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決め、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。



ルテイン

光の刺激から目を守ります。



☆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

ビタミンA・B12・E

目を機能させる神経・筋肉系の維持。

