



給食だより

令和4年10月1日
赤坂けやき通り保育園 給食室

だんだんと秋が深まり、1年のなかでも過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べものの旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食べものが美味しく感じられるこの時期こそ、食卓で旬の食材をとりいれ、秋の味覚をたのしみましょう☆

目に良い栄養素について ～10月10日は目の愛護デー～

2つの10を横にすると目に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どものころは目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に子どもたちの「目」の健康を見直してみましょう。

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)



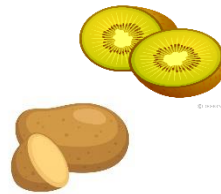
・ビタミンB群

ビタミンB1やB2は神経の働きを良くし視力低下を防ぎ、B2は目の疲れに効果的です。
(豚肉、卵、ごま、豆類など)



・ビタミンC

目の充血や、疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜、果物、いも類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内でほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(サンマ、サバなど青魚)



秋も食中毒に注意

夏は気温が高いため、食中毒に注意する方も多くいると思いますが、じつは秋も油断すると危険です。とくに魚介類は、真夏より秋のほうが菌が増殖しやすくなります。食中毒の原因となる細菌やウイルスのほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再加熱するなどの予防を心がけましょう。

新米をたべよう！

ご飯は栄養バランスにすぐれ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです！とくに朝食にごはんを食べると、腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って脳に送ることができます。新米は、艶があり軟らかくて粘りがある食感、甘い香りが特徴です。