

給食だより 10月

暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけましょう！

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、眉と目のようにみえることから10月10日は目の愛護デーとされています。子供の目は、6歳頃までに眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達していきます。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。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや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やビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



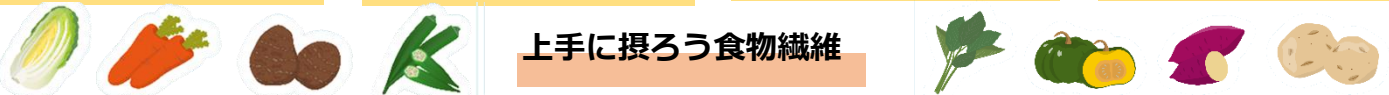
ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)



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は体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなどの青魚)



上手に摂ろう食物繊維

収穫の秋・味覚の秋の到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え、体を温める効果があります。更に、さつまいもやレンコン、きのこなどの秋野菜には食物繊維も豊富に含まれています。

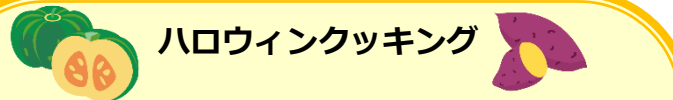
～～食物繊維とは？～～

- ▶水溶性食物繊維：腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類・こんぶやわかめなどの海藻類)
- ▶不溶性食物繊維：腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう、かぼちゃなどの野菜類・さつまいもなどの芋類・豆類・穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切なものです。お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり摂ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便の力さを増して排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて積極的に摂るようにしましょう。



ハロウィンクッキング



- 【材料】 かぼちゃ or さつまいも：100g バター：50g
砂糖：30g ホットケーキミックス：150g クッキー型

1. 蒸したかぼちゃ(さつまいも)を潰し、砂糖、バターを加えて混ぜる。
2. ホットケーキミックスを1.に加えて混ぜる。
3. 薄く伸ばして型抜きをする。
4. フライパンで焼く。

