



令和4年9月28日発行

木々も色づき始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。

朝夕は冷え込むこともありますので、体調を崩さないよう規則正しい生活を心掛けましょう。

秋は『スポーツの秋』『読書の秋』と言われるように、何をするにしてもよい季節です。そして何といたっても『食欲の秋』！！この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、たくさん遊び、元気な体を作りましょう。



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を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

現代では、PCやスマートフォン、テレビ、ゲーム機など目への負担が大きい生活をしている人も少なくないと思います。日頃から目に負担をかけすぎないように、こまめに目を休ませましょう。

子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です！

この日を機会に、子ども達の『目』の健康を改めて見直してみましょう。

《 目によい栄養素 》


・ビタミンA

目の粘膜や角膜を健康に保つ役割があり、視力低下や目の乾燥を防ぎます。

→ 緑黄色野菜・レバー・卵黄など 


・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防。ビタミンB2は眼精疲労に効果的。

→ 豚肉・豆類・牡蠣など 


・ビタミンC

粘膜をつくる毛細血管を強くし、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ます。

→ さば・いわし・さんまなどの青魚 

～ お米の話 ～

新米の季節になりました！

お米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体作りに欠かすことができない栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源になります。

粒状のごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満防止になります。

また、粒状でよく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。

米離れは健康離れといわれるように、ごはんを食べると良いことがたくさんあります。この機会に『お米』の良さを見直して、秋の味覚と一緒に新米を味わってみませんか。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われます。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

かぼちゃは、栄養が豊富で風邪予防になります。かぼちゃでパイやケーキ、プリンなどのおやつを作るとハロウィンがますます盛り上がりそうですね♪

☆保育園では10/28にかぼちゃを使ったシチューと、3時おやつにハロウィンクッキーが出ます！