

# おいし〜い

通信

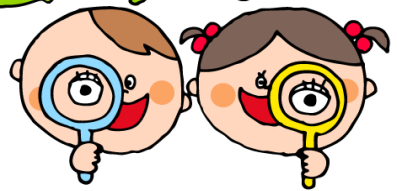
あおい保育園  
給食だより  
R6.10.7

厳しかった残暑も落ち着き、朝夕の冷たい風に秋の気配を感じるようになりました。食欲の秋！果物や野菜が甘くおいしい季節になります。旬の食材で秋の味覚を味わい、実りの秋を楽しみましょう。

10月は運動会おつかれさまメニューやサッカー大会がんばってねメニュー、ハロウィンメニューなどイベントメニューが盛沢山♪子ども達にとって給食の時間が楽しみでわくわくするような時間になってくれたら嬉しいです。

10月10日は

## 目の愛護デー



～目に良い栄養～

### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや感想を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が上がります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ビタミンB群

ビタミンB1やB12は、目の神経の働きを促して視力低下を予防します。ビタミンB2は目の疲れに効果的。

(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は体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が必要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)

テレビやスマートフォン等、子どもの頃から様々なメディアに触れる機会が多くなっています。メディアに長時間触れることは目の健康以外にも心身の発達への影響も心配されています。6歳頃までは視力の発達にとって一番大切な時期です。

また、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。ご家庭でも改めて目の健康について考えてみませんか？

## 旬の食材を

## 味わおう

「旬」とは食材が最もおいしく栄養価の高い時期のことを言います。実りの秋、食欲の秋！秋の旬の食材を食べて美味しいご飯を楽しみたいですね

### さつまいも

芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えます。

### しいたけ

食物繊維が豊富でコレステロール低下の効果があります。うま味成分も豊富。

### 里芋

ビタミンKが豊富で芋類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

### 柿

ビタミンCが豊富で、ミカンの約2倍。ビタミンB1やベータカロテンも豊富。

### りんご

整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的。肥満や糖尿病にも役立ちます。



## お楽しみメニュー♪ 楽しい食の経験を！

運動会がんばったねの思いを込めて、10/7は「運動会がんばったねメニュー」にしました。食事は単に空腹を満たす、栄養を摂取するだけでなく、人との関りやマナーを学んだり、楽しさやおいしさを共有するなど、食体験を豊かにする場でもあります。子どもの頃の食の経験や体験は、一生の食習慣を身につけていく基礎となるとても大切なもので、その体験がいずれ色々な形でその人の支えとなります。保育園での給食の時間が、楽しい思い出や楽しい記憶として残ってくれるといいなと願っています。

幸せな気分で食べると...

幸福感と食べ物のおいしさを脳にインプット

アンパンマンライスだー！

食べた時においしい楽しい記憶がよみがえる

味覚が育つ

メダルをかけてもらって嬉し恥ずかし

おやつはメダルクッキー

