



# 食育だより



10月号

令和5年10月2日発行 緑陽台認定こども園

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹き始めました。秋は体を動かすのが気持ちのいい季節ですね。たくさん遊んで、お腹をすかせ旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

## 目にいい栄養素について～10月10日は目の愛護デー～

2つの10を横に倒すとまゆ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。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、栄養をきちんと取ることが大切です。

この日を機会に子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみませんか。

### 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よ  
(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、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、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなどの青魚)



## HAPPY HALLOWEEN

「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ！）」の掛け声が合言葉のハロウィン。

もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのモチーフになっているカボチャはもともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。

栄養価が高く、風邪予防になるといわれているカボチャを31日のおやつに提供予定ですお楽しみに♪

## 秋の味覚を楽しみましょう



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

