



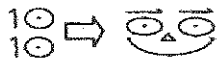
きゅうしょくだより



10月号

2022. 9. 30
ひまわりさかえこども園

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。木々は色づき、キンモクセイの甘い香りや草むらの中から虫たちの合唱が聞こえてきます。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように色々なことにチャレンジする時期でもあります。そして、味覚の秋と言われるように一年で食べ物が一番おいしい季節です。新米、さつまいも、ジャガイモ、キノコ類、リンゴなど今が旬な食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



～10月10日は「目の愛護デー」

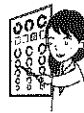
10月10日は「10・10」の数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれています。

目の愛護デーとは「目を大切に作る日」「大事な目を守るために、できることを考える日」です。

長時間、テレビやゲームに夢中になっていると目は疲れ、視力低下や目の病気の原因になることがあります。

テレビや本、ゲームをする時は次のことに注意しましょう。

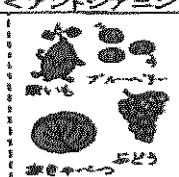
- 時間を決め、長時間続けない
- 時々、目を休める
- 部屋は明るくする。
- 画面に近づきすぎない。



目の働きをよくする ＜ビタミンA＞



疲れ目をいたわる ＜アントシアニン＞



視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する ＜ビタミンB群＞



新米を食べよう

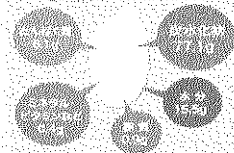
秋は新米の季節です。新米は水分が多く甘みや粘りが強く、香りもよいのが特徴です。

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など含まれており栄養バランスの良い食べ物です。またパンや麺と違って、粒のままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、お腹がすきにくく、

腹持ちがよく、ホルモンの分泌がゆるやかで、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられます。

健康的な毎日を送るためにはお米を中心としたバランスのよい食事をとることが必要です。

※100gに含まれる栄養成分



秋野菜と栄養

秋は夏の疲れが出る一方、冬が近づき寒くなる気候の変化に体を適応させなければなりません。そんな秋の野菜は、体にやさしく、消化器官の働きを高め胃や腸の調子を整えてくれます。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。また、繊維質の多い野菜が多く、便秘解消や風邪予防にも効果があります。

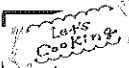
さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリー。

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。うまみ成分も豊富です。

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で肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

他にもれんこん、人参、ごぼう、じゃが芋、玉葱、柿、ちんげん菜などがあります。給食にも秋野菜をたくさんいれますので楽しみにして下さい。



(材料) 4人分

- 米 2合
- もち米 1合
- 昆布 10cm
- 鰹節 ひとつかみ
- 水 600CC
- 鶏肉 1/2枚
- サツマイモ 1/3本
- 人参 1/3本
- しめじ 1/4株
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ2
- 塩 ひとつまみ



秋の炊き込みごはん



【作り方】

- ① お米ともち米は合わせてとぎ、30分水に浸し、ざるにあげておく。昆布と鰹の出し汁をひく。
- ② 鶏肉とさつまいもは小さい角切り、にんじんは千切り、しめじは石鰯をとってほぐしておく。
- ③ 鍋に調味料と出し汁を入れて火にかけ、具材を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 厚手の鍋に米を入れ、煮汁と具材を熱いまま、全てのせて炊く。
- ⑤ 蒸らしてまぜたら 出来上がり。
※具材を一煮立ちさせて、味をしっかりと含ませます。

