



給食だより



10月号

2024. 9. 30
ひまわりさかえこども園

木の葉も少しずつ色を変え、秋の深まりを感じる季節になりました。旬の食材もたくさんあり、子ども達の食欲も増すことでしょう。これからの時期は、日中も幾分か涼しくなり、外で体を動かすことも多くなると思いますので、睡眠を十分に取り、たくさん食べて、元気に過ごしてもらいたいです。

目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」

二つの10を横に倒すと、眉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。テレビやスマートフォンなど、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。子どもの頃は目が最も育つ時期です。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。この日を機会に、子どもの目の健康を見直してみましよう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ。油で調理すると吸収力がアップ。「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、ビタミンB2は目の疲れに効果的。「豚肉・ごま・豆類など」



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ。「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する。DHAは体内でほとんど作られない為、食品からの摂取が重要。「鰯・秋刀魚などの青魚」



秋の味覚でたっぷり食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です。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、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維が豊富に含まれています。

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る。「リンゴなどの果物類・昆布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す。「ごぼう・南瓜・さつまいもなどの野菜・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大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかりでは、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増や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。秋野菜を積極的に食べて、腸の健康を保ちましよう。

秋の香りごはん

(作り方)

(材料4人分)

- 米 3合
- 刻み昆布 30g
- 鶏もも肉 50g
- 人参 1/4本
- 干し椎茸 2枚
- さつまいも 1本
- いんげん 4本
- しめじ 50g
- 油 適量
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- だし汁 適量
(椎茸のもとし汁)

- ①お米をとき、普通の水加減にし、ほどよい長さに切った刻み昆布を入れて炊く。椎茸をもどしておく。
- ②人参、干し椎茸は千切り、しめじは小房に分け、鶏肉は小間切りにする。
- ③さつまいもを小さい角切りにして水にさらし、水気を切って、素揚げにする。いんげんはゆでて斜めの千切りにする。
- ④鍋に油を敷き、鶏肉、人参、しめじを炒めて、ひたひたのだし汁と調味料を加えて水気がなくなるまで煮る。
- ⑤炊き上がったごはん③、④を混ぜてできあがり。