

# きゅうしょくだより10月号

平成30年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

ようやく涼しくなり秋を感じるようになってきました。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね。この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかで美味しい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう！



## 旬の食べ物 きのこと

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯触りやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、美味しさが引き立ちます。そしてきのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養素が無さそうですが腸の病気を防ぐ食物繊維・エネルギー代謝を助けるビタミンB1.B2など含まれています。

 <b>しいたけ</b> 日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもとし汁は、だし汁として利用出来ます。	 <b>しめじ</b> 「香まつたけ、味しめじ」といわれるほど味がよく人気があります。	 <b>なめこ</b> 独特のぬめりがあるのが特徴です。
 <b>マッシュルーム</b> 欧米ではマッシュルームといえはきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。	 <b>えのき</b> 炒め物や鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯触りがよいのが特徴的です。	 <b>きくらげ</b> 塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

## 10月11日は目の愛護デー

みなさん普段テレビを近い距離で見たりしていませんか？目が疲れたら休むようにし、目に優しい生活を心がけましょう。今回は目の健康に関わる栄養について紹介します。

**ビタミンA** 目の粘膜の保護、健康維持・暗い所でよく見えるようになる

**ビタミンB群** 視神経の働きを高め視力低下の防止 目の疲労軽減

## ビタミンAの多い食品



★こぐま保育園でも目の愛護デーにちなんだ献立をといれます。(ネバネバサラダ、ブルーベリージャム)

## 9月 誕生日会おやつ

先月のお誕生日会は十五夜ゼリーを作りました。ぶどうジュースがベースでバナナを満月にみたくてました。うさぎのパンケーキものせて可愛く仕上がりましたよ♪今月は10月26日(金)に誕生日会をする予定です お楽しみに☆★

