



きゅうしょくだより10月号

令和元年
こぐま保育園
栄養士 工藤

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



10月10日は「目の愛護デー」

数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから10月10日を「目の愛護デー」で目の健康を考える日でした。皆さん普段テレビを近い距離で見たりしていませんか？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。

【アントシアニン】

ブルーベリーに多く含まれています。
目の細胞に栄養成分を供給し、目の動きも正常な状態に改善してくれます。



【βカロテン】

ほうれん草、南瓜など緑黄色野菜に多く含まれています。
目にうるおいを与え粘膜の乾燥を防ぎます。



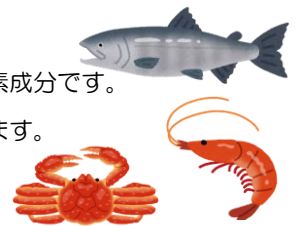
【ビタミンC】

ブロッコリー、さつまいも、柑橘類に多く含まれています。粘膜をつくる毛細血管を強くしてくれます。



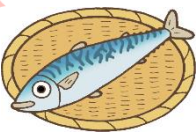
【アスタキサンチン】

エビ、カニ、鮭などに含まれる色素成分です。
抗酸化作用があり目の健康を保ちます。



旬の食材

サバ



「秋サバは嫁に食わずな」ということわざがあるように、秋は春～夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめるため、脂が乗って

おいしくなります。この時季に捕れるのは、「真サバ」という種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、善玉コレステロールを増やし、血液をさらさらにする効果があるといわれています。

旬の食材

さつまいも



ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便

秘を予防する効果があります。

収穫してすぐより、2～3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

9月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはココアケーキを作りました。
桃と生クリームをトッピングして豪華に仕上げました♪
今月は10月25（金）にお誕生日会をする予定です。
お楽しみに★★

