



# きゅうしょくだより10月号



令和5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！



## ★子どもを魚好きに★

秋にはサンマなど魚が美味しい季節です。しかし、多くの子どもが「魚嫌い」です。原因の1つとして家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理をするのも食べるのもめんどろな魚ですが、子どもに必要な栄養がたくさん含まれているので食卓にたくさん登場させましょう！

## サンマにはEPAやDHAがたっぷり！！

**EPA**：抗血栓作用があり血をサラサラにします。

**DHA**：イライラを抑えます。精神安定効果や疲れた目を癒す効果に優れています。記憶学習能力を高めます。



旬の魚を食べて子どもを魚好きに

変身させましょう！！

## “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。

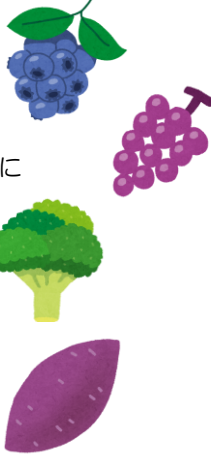
### 【アントシアニン】

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。

### 【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。



## 食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大切です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。



## 9月 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはマロンケーキを作りました♡

クラッシュした栗を入れて焼いた生地に、丸めたスイートポテトと甘く煮た栗をトッピングしました◎

秋の味覚たっぷりのケーキに仕上がりました🍰

来月は25日（水）にお誕生日会をする予定です。

お楽しみに♪

