

朝夕涼しくなり、木々の葉の色が変わり始め、秋らしさを感じられる季節になりました。この時期は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。「味覚の秋」というと皆さんはどんな食べ物を思い浮かべますか？旬の食材を味わって、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

残さず食べましょう！

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。好き嫌いなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。



①一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち、食べるように。

②調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな物と一緒に等食べやすい工夫を。

③強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。

④バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。

目の愛護デー

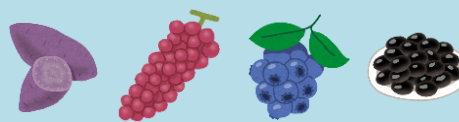
10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。目に良い働きをする栄養素にはビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAには、目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。アントシアニンには目の疲れを改善する効果があります。

ビタミンAを多く含む食品



人参・ほうれん草・卵・うなぎ・レバー等

アントシアニンを多く含む食品



紫芋・ぶどう・ブルーベリー・黒豆・小豆等

* お知らせ *

10月16日(金)に、第3回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

