



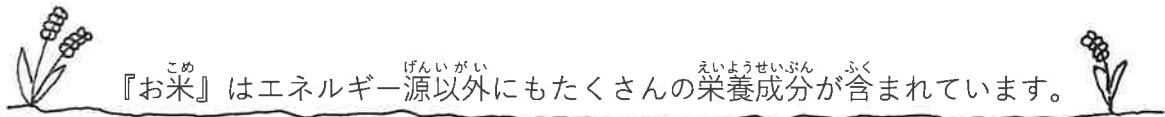
10月号
がつごう

きららほいくえん

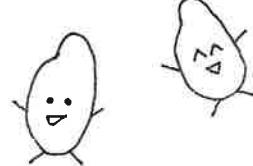
R5. 10. 2

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなるので、十分気をつけましょう。

また「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類・きのこ類・根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。



- ① たんぱく質：肉や血をつくるもとになる
- ② 鉄分：貧血を防ぐ
- ③ 亜鉛：味覚や骨の成長（子どもの成長に必要不可欠）
- ④ マグネシウム：精神安定や骨の形成
- ⑤ ビタミン E：体内の免疫細胞の強化



ごはん1粒まで残さず食べましょう！

お米などの作物は、農家の人が時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。
感謝の気持ちを忘れずに食べるようしましょう。

め め 目によい食べ物

10月10日は『目の愛護デー』です。目の使い過ぎは疲れ目や視力低下の原因となります。

- ・アントシアニン…ブルーベリーなど
目の細胞に栄養成分を配給し、目の働きを改善してくれる。
- ・βカロテン…ほうれん草、南瓜など
目に潤いを与える粘膜の乾燥を防ぐ。
- ・アスタキサンチン…海老、蟹、鮭など
抗酸化作用があり目の健康を保つ。
- ・ビタミンC…さつま芋、柑橘類など
粘膜をつくる毛細血管を強くする。

あき みかく たの 秋の味覚を楽しもう

-  **さつまいも**
炭水化物や食物繊維が豊富でカリウムなども含まれている。
-  **かき**
血管や皮膚粘膜などを健康に保つビタミンAが含まれている。
-  **りんご**
甘味は体内のエネルギーにかわり酸味は疲労回復に役立つ。
-  **さんま**
歯や骨の形成に欠かせないビタミンDを含んでいる。