

給食だより



10月号



きららほいくえん

R 3.1 0.1

暑かった夏も終わり、あっという間に秋を迎えます。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、バランスよく栄養を摂りましょう。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいましょう。

柿を食べると医者いらず!!

秋の果物の代表のひとつである柿。『柿が赤くなれば医者が青くなる』ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



絵本を通じて

食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはいかがでしょうか？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。

『食』は、生きることの基本です。

絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く『食』が刻まれていくことでしょう。

絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事をするときのマナーなど、『食の世界』を広げていってあげたいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

◆シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート

◆エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

●ビタミンA⇒目の乾燥を防ぎ、働きを良くする

(緑黄色野菜・レバー・バター)

●ビタミンC⇒目の充血を防ぐ(果物・さつまいも)

