



10月 給食だよ!



軽野保育園

平成29年9月29日

実りの秋、味覚の秋、食欲の秋です。10月に入ると秋の気配も濃くなり、食欲も旺盛になってきます。暑かった夏に消耗した体力を食べ物で取り戻したい時期です。新鮮で栄養価の高い“旬の食材”をいただいてこれからの冬にむけて体力作りをしましょう。

旬のものを食べよう!



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり経済的です。

よく噛んで食べましょう



噛むことは、健康にとって大切なことです。食べる機能の発達を理解し、子どもの食べる姿(噛み方、飲み込み方)を観察しながら噛む力を育てましょう。



噛めない理由 ・口に入れすぎる ・丸呑みをする ・かきこみ食べをする
・食べる意欲がない ・むし歯がある

よく噛んで食べると ・むし歯になりにくい ・唾液がたくさん出て歯の掃除をしてくれる
・発音をはっきりする ・脳が活性化される ・肥満になりにくい
・消化を助けて良い便がでる

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、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- 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B1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)