



10月の食育だより



さわやかな秋風が吹き、毎日が過ごしやすい季節となりました。
10月は運動会・遠足など、子どもたちも楽しみな行事がいっぱいです。たくさん身体を動かして、しっかりごはんを食べ、元気に過ごしていきたいですね！

ぺんぎんぐみの食育のようす

秋と言えば…食欲の秋ですね🍁おやつに今シーズン初の“りんご”が出ました。いろいろな食材に興味を持ち始めている子どもたち。大好きな『くだもの』の絵本を保育士と一緒に繰り返し楽しんでいます。そんな姿から、“実際に目の前で感じて欲しいな”という思いで、調理の先生に保育室でりんごを剥いてもらうところを見せてもらいました。赤いりんごが皮をむくにつれて色が変わっていく様子、どんどん長くなる赤い皮。子どもたちはその様子を不思議そうに見つめていましたよ。長い皮を触ってみたり、中には味わってみたりと一人ひとりが気になっていることを試していました。そして、りんごの甘い香りがして食欲を刺激されました。



旬の物をその時期に味わうことで、心と身体も育まれていくといいですね。目の前で見ることで、五感も刺激される経験となり更に甘〜く美味しく頂けたかなと思います。



10月の旬の食材

さんま さけ さつまい
りんご 柿 梨
きのこ類



柿なます

(材料)

- 柿 1個 … いちょう切り
- 大根 1/4本 … 千切りにして軽く塩もみをして水気をしぼる
- 胡瓜 4本…千切りにして軽く塩もみをし、水気をしぼる
- ごま 20g

(調味料)

- 砂糖 20g
- 酢 50cc
- 塩 ひとつまみ



目の健康について考えてみませんか？

10月のおたよりにも掲載しておりますが、10月10日は目の愛護デーです。この日を機会に「目」の健康について考えてみましょう。

こどものころは目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためにもきちんと栄養を取ることが大切です。

目に良い栄養素

ビタミンA：健康には欠かせない栄養素です。目の表面にある角膜に涙を保つ層を作り、目を乾燥から守っています。油で調理すると吸収率が高まります。
(かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜、レバー、牛乳、卵など)

ビタミンC：紫外線から角膜を守ったり、目の疲れや充血を防ぐ効果があるとされています。(緑黄色野菜、果物、さつまいもなど)

アントシアニン：視力の低下を防ぎ、目の機能を高める働きがあります。(ブルーベリー、ぶどう、なす、黒ゴマなど)

