



10月の食育だより



厳しい残暑が過ぎ、爽やかな秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

目 10月10日の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。
10を横にすると「まゆげ」と「目」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。

私たちは情報を得るための8割を目に頼っているとされています。視覚が一番発達するのが乳幼児期です。この機会に元気で健康な目を保つためにも「目」の健康を改めて考えてみましょう。

目に良い栄養素

ビタミンA

目の表面にある角膜に涙を保つ粘膜の層をつくり、目を乾燥から守っています。かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれており、油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンC

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・芋類・果物類に多く含まれています。

ビタミンB6

ビタミンB6は目における細胞の新陳代謝をサポートし、眼精疲労を改善します。また視神経の働きを正常に保つためにも、ビタミンB2やビタミンB12も欠かせません。B6はまぐろやかつお、レバーなど魚や肉類に多く含まれています。B2はブロッコリーやほうれん草、牛乳に多く含まれ、B12はシジミやあさりなどに多く含まれています。

DNA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。いわし、さば、さんまなどの青魚に多く含まれています。

保育園の食について、考える・・・

子どもたちにとって、「食べること」はとても大切・・・でも、安全面・栄養面・マナーや姿勢などなど、何を大事にしてよいか意外と悩みの多い給食の時間。口うるさく注意ばかりの給食にはしたくないけど、「おいしい」「楽しい」だけでよいのかなど保育士も葛藤しながら、毎日給食の時間を過ごしています。

月1回の食育会議では、今年度は「保育所の食」について今一度振り返ったり、悩みを共有したり、調理室の職員、配膳担当、保育士で意見を出し合って、議論を深めています。

保育所における食育に関する指針の「食育の目標」

- ① お腹がすくリズムの持てることも
- ② 食べたいもの、好きなものが増えることも
- ③ 一緒に食べたい人がいることも
- ④ 食事づくり、準備に関わることも
- ⑤ 食べ物を話題にすることも

保育園でしっかり遊ぶことも、食育につながってるね。体感が育つと姿勢もよくなるね。



保育士ともだち、一緒に食べたり、みんなでおいしいもの話したりするのも、保育園だからこでできることだね。野菜の下ごしらえをしたり、食材に触ったり、目標はとらえられているんじゃない？

かぼちゃの中は...

かぼちゃを真ん中から切ると中にはタネがいっぱい。綿の部分に触ると、ぬるぬるしたタネはつるつる・・・。おもしろい感触に興味津々です。
～ぱんだくみの実践より～



旬の食材

さんま・さけ
さといも・さつまいも
きのこ類・かき
りんご

10月の献立で使用しています

