10月の食育だより

厳しい暑さからさわやかな秋風を感じ、いろいろなことに取り組みやすい季節となりました。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

10月10日 目の愛護デー

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。目は乳幼児期に最も発達します。元気で健康な目を保つためにも日々の食事も心がけましょう。

○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、乾燥から目を守ってくれます。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれており、油で調理するとより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言われています。緑黄色野菜や芋類、果物類に多く含まれています。

○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。ブルーベリーやぶどう、なすなどに多く含まれています。

はったいこ

食べたことありますか？

和光園保育所、夏の定番おやつの「はったいこ」
皆さんは食べたことがありますか？保育園では、お湯と砂糖で練って、スプーンですくって食べます。香ばしいこしあんを食べているような触感です。年齢が高い方にとっては「懐かしい味」のようです。

保育士が子どもの目の前で、はったいこを練るところから楽しみます。

「いいにおい!!」
「チョコレート」みたい!!

おいしいね！！

はったい粉とは、大麦やハダカムギを表皮がついた状態のままから煎りして石臼で挽いて粉末にしたもので、香ばしい香りと素朴な味わいが特徴です。暑い季節に大麦の収穫に合わせて出回ることが一般的だったため、夏の風物詩として親しまれてきました。食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消の為に『はったい粉』を食べる人もいます。他にも、ナイアシン、マンガン、銅、亜鉛などが多く含まれている。無添加で保存が効く、栄養豊富なスーパーフードと言えます。

旬の食材

- さんま・さけ
- さといも・さつまいも
- きのこ類・あずき
- かき・なし
- りんご

10月の献立で使用しています

認定こども園広島和光園保育所　調理室