



# 栄養だより

東野川保育園みんなの家  
令和元年 9月27日 給食

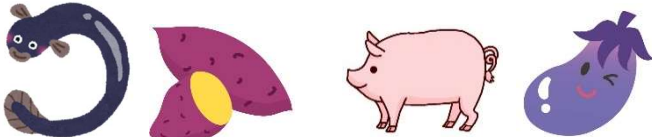
さわやかな秋空が広がる季節となりました。涼しくなり、夏の暑さから解放され、食欲が増す時期です。秋は食べ物、より一層美味しく感じる季節です。食べすぎに注意しながら、さまざまな旬の食材を楽しみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

目の健康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。

### 目に必要な栄養素と食べ物

- ・**ビタミンA** : 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。  
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・**ビタミンB群** : 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・さつまい)
- ・**アントシアニン** : 疲れ目を予防・改善してくれる  
(ブルーベリー・なす)



## ハロウィンってなあに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。最近では日本でも大々的にパーティーなどが行われるようになりました。かぼちゃは甘味があり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがより一層盛り上がるでしょう。



## 秋の味覚をかみしめよう

～噛むことの大切さ～

食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは、食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満防止
- ② 集中力・記憶力のアップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収のアップ



食事の時間が短かかったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は幼児45分、乳児30分程度と設定し、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声掛けをしながらよく噛む習慣をつけましょう。

## 栄養素たっぷりのきのこ

きのこには食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれています。便通を良くする効果もあります。

- ・**しいたけ、まいたけ** : 身体の免疫力をサポートしてくれます
- ・**エリンギ** : 食物繊維・ナイアシンが特に豊富に含まれています
- ・**えのき** : 精神安定に効果的な天然アミノ酸が豊富に含まれています

