



給食だより



令和4年9月26日
市場こども園

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。コロナで動きにくいこともありますが、気をつけながらもたくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬のいろいろな食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん…ついつい食べ過ぎてしまいそうな季節です♪

目にいい栄養素について

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂る事が大切です。この日を機会に、子どもたちの“目”の健康を見直してみましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがある。油で調理すると吸収率が高まる。

緑黄色野菜
レバー
卵黄など

ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的。

豚肉
卵
ごま
豆類など

DHA

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る。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。

いわし
さんま
さばなど青魚

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ。

緑黄色野菜
果物
芋類など

今月の旬の食材

新米

お米のパワーを見直そう！

日本人の主食“お米”が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質やビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

味なしごはんは良いことがたくさん

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。



味を敏感に感じます。唾液がたくさん出ます。



唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。

パスタやパン（菓子パン）は味がついているのでごはんのようにはいきません。

ごはんは子どもの“五感”を育てます

ごはんは腹もちが良く太りにくい！

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べて太りにくいという特徴があります。

よくかんで、ごはんの甘味を味わってみよう

味覚だけでなく、栄養バランスの観点からもでんぷんを含むごはんの甘味を子どもに楽しく味わってほしいものです。よくかんでみましょう。お家の方も改めて一緒にやってみませんか？

もくもくもく

かみかみかみ

