

10月10日は目の愛護デー

10を横にして2つ並べると眉毛と目にみえることから、10月10日は目の愛護デーとされています。元気な目を保つためには、近くでテレビやゲームの画面を見ない等目を労わったり、遠くと近くを交互に見ると言った目の運動をしたりすることに加え、目に良いとされる栄養を摂ることも大切です。



ビタミンA・・・目の粘膜を強くし、目の乾燥や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、レバーなど)
☆ビタミンAは油を使って調理すると吸収率が上がります。

ビタミンB群・・・ビタミンB1,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です。(B1・・・豚肉、玄米、うなぎ B2・・・牛乳、レバー、のり B12・・・あさり、しじみなど)

ビタミンC・・・目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、いも類、果物類)
☆芋類のビタミンCは加熱に強く、熱での損失が少ないです。果物は手軽にビタミンCを取れますが、糖分も多く含まれるため、摂り過ぎには注意しましょう。



DHA・・・目の神経に沢山存在し、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為、食物からの摂取が大切になります。(いわし、さんま、さばなどの青魚)

上手に摂ろう！食物繊維

☆食物繊維とは・・・？

食物繊維は人の消化酵素では分解されない食物中の成分のことをさします。消化されない、されにくいという性質の為、からだを動かすためのエネルギー源としては使われませんが、腸内環境を整える事で様々な体にいい働きをしてくれます。そんな食物繊維ですが、実は水に溶ける水溶性食物繊維と、難消化性の不溶性食物繊維の2種類に分けられます。

水溶性食物繊維

腸内細菌のエサとなります。
腸内細菌が増えると、腸内環境が整い、免疫力が高まります。
また、コレステロールの吸収を押さえる働きがあります。
→りんごなどの果物類、海藻類 など



不溶性食物繊維

腸内を刺激し、便通を促します。
→ごぼう、かぼちゃ、さつまいも、豆類、きのこ類など



秋に旬を迎える食材は、食物繊維を多く含む食材が多いので、ぜひ旬のおいしさを味わいつつ、健康にとっても役立つ食物繊維をたくさん摂ってみて下さい。

★お誕生日会メニュー紹介★



<給食>

- ・ネコちゃんカレー
- ・チーズコロコロサラダ
- ・ジュリアンヌサラダ
- ・ぶどう

カレーのごはんがネコの形になっている事にとっても喜んでくれていました。普段も食べのいいカレーですがこの日は一段と良く食べてくれました。ドーナツも人気でした。

<おやつ>

- ・ドーナツ



ハロウィンにかぼちゃクッキーつくります！

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、悪霊を追い出すと言われています。保育園ではおやつにかぼちゃのクッキーが出るので、子どもたちに型抜きをしてもらおうと思い、準備を進めています。私たちも子どもたちと一緒にハロウィンを楽しみたいと思います。

☆かぼちゃクッキーレシピ☆

材料(幼児1人分)

- ・かぼちゃ 20g
- ・バター 4g
- ・砂糖 3g
- ・ホットケーキミックス 20g

- ① かぼちゃは皮をむいて加熱し、柔らかくする。熱いうちにボウルに入れて潰しておく。
- ② もう一つのボウルに四角に切ったバターと砂糖、ホットケーキミックスを入れてバターがそぼろ状になるまで混ぜる。
- ③ ②に①を入れてしっとりするまで混ぜる。
- ④ 生地を伸ばして型を取り、オーブンで180℃で15分位焼いて完成。

