

朝、夕と涼しくなってきました。体を動かすのに気持ちいい季節になってきました。スポーツの秋、そして食欲の秋です。野菜はもちろん、果物や魚、米などたくさんの食材が旬を迎え、おいしくなるのでたくさん食べて楽しく秋を過ごしましょう。



目に良い栄養について 目の愛護デー

10を横にして2つならべると目に見える事から、10月10日は目の愛護デーとなっています。現代ではテレビやスマートフォン、強い紫外線などにより目がダメージを受けやすい状況や環境が身の回りに多くあります。目の健康のために、目に良いと言われる栄養を紹介します。



10月10日は
目の愛護デー

ビタミンA…目の粘膜、角膜を保護して乾燥を防いでくれます。不足するとドライアイや夜に目が見えにくくなる夜盲症を引き起こすことがあります。
(人参、南瓜、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、ぎんだら、うなぎ など)

ビタミンB1…目の神経が正常に働くために重要な役割があります。また、目の疲労を解消してくれます。
(豚肉、玄米、大豆、うなぎ など)

その他にも魚に含まれるDHAやブルーベリーなどに含まれるアントシアニン等も目の健康に効果的です。



秋の味覚

さつまいもについて知ろう！

【クイズ】 さつまいもはどの部分を食べているのでしょうか？

①葉っぱ ②くき ③根っこ

正解は…③の根っこです。太めの根が大きくなってさつまいもになります。

【クイズ】 さつまいもは何の仲間でしょうか？

①ひまわり ②あさがお ③ちゅーリップ

正解は…②のあさがおです。
さつまいもはあさがおと同じヒルガオ科という植物の仲間です。あさがおとよく似た花が咲きます。

さつまいもはお米と同じ炭水化物の仲間です。甘いので意外かもしれませんが実は白米より低カロリーです。また、ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでおり、美容や子どものおやつにもピッタリの食材です。

さつまいもの調理のポイント

さつまいもはあくが強く、変色するので切ったらすぐに水にさらしましょう。煮物の色をきれいに仕上げたい時は皮を厚めにむきましょう。皮には食物繊維やアントシアニン等の栄養が含まれているので、栄養的には一緒に調理するのがおすすめです。また、甘みを出したい時は時間をかけてゆっくり加熱するのがポイントです。



☆誕生会メニュー☆

- ☆給食☆
- ・サンドイッチ(チーズ・ジャム)
- ・鮭カレームニエル
- ・うさぎ型マッシュポテト
- ・小松菜と人参ソテー
- ・ベーコンと野菜スープ
- ・りんご



☆おやつ☆

- ・お月見クッキー
- プレーンの生地でうさぎの型を抜き、かぼちゃを練りこんだ生地でもん丸お月様を表現してみました。

さつまいもごはん

(材料) 幼児1人分

- ・米 30g
- ・さつまいも 10g
- ・塩 0.1g

(作り方)

さつまいもを角切りにしてお米と一緒に炊き込みます。
夜のうちに炊飯器にセットして朝ごはんにするのもおすすめです。

