



# 給食だより

2025年10月  
  
五色橋保育室

朝晩は気温が低くなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。秋はたくさんの食材が旬を迎え、ご飯が美味しい季節です。たくさん食べてたくさん体を動かし、元気よく過ごしましょう。



## 10月10日 目の愛護デー



10月10日は10を2つ横にして並べると、目と眉に見えることから「目の愛護デー」に制定されています。現代人はスマートフォンの使用や、夏の強い紫外線により、目のダメージが多いと言われています。子どもの頃は目の機能が一番発達する時期です。目の機能を健やかに保つ為には栄養をしっかり摂ることが大切です。

### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ。(緑黄色野菜・レバーなど)

### 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です。(豚肉、ごま、豆類など)

### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、芋類)

### 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のしてくれます。DHAは体内でほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし、さんま、さばなどの青魚)

## 良く味わって食べよう

食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけではなく、料理の見た目、噛んだ時の音や歯ごたえ、口に入れた時の温度など、様々なことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### ～5つの基本味と代表的な食べ物～



甘味  
砂糖、はちみ



塩味  
塩



酸味  
酢、レモン



苦味  
コーヒー、ゴーヤ



うま味  
だし

## ☆誕生日会メニュー☆

### ＜給食＞

- ☆うさぎ型ごはん
- ☆れんこん入りつくね
- ☆さつまいも煮
- ☆きゃべつの磯辺和え
- ☆小松菜としめじのみそ汁
- ☆梨

### ＜おやつ＞

- ☆シュガーパイ

