



2025年 10月1日 10月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬な食材をとり入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミン D・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで便通もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともわれています。

- ・シイタケ・マイタケ
→免疫力をサポート
- ・エリンギ
→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- ・エノキ
→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米や、いも類。木の实やキノコなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とすることで、食欲がわいてくるといわれています。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目に含まれる 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。

- ・ビタミン A
→目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ビタミン B₁
→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・さつまいも)



今月のレシピ 【お麴ラスク】

材料 2人分

焼ふ	16g
バター	10g
砂糖	8g
ココア(ピュアココア)	6g

作り方

- ① バターは常温に戻し柔らかくしておく
- ② ①砂糖とココアを加えよく混ぜる
- ③ 焼ふに②をからめる
- ④ 180℃に予熱したオーブンで5分焼く

ココアの部分をきな粉に変えても
美味しいです！！

