

暑さの厳しい夏もようやく終わり、季節の大きな変わり目となる10月となりました。木々の葉が赤や黄色に色づき始め、外を歩くのが楽しみになってくる一方で、日々の寒暖差によって風邪を引いてしまうなど体調を崩しやすい時期でもあります。毎日ごはんをしっかりと食べて、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



目に良いたべもの

目に良い食べ物と言えば、ビタミンAやビタミンCを含む緑黄色野菜、ビタミンB群を含む豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーなどに含まれているアントシアニンも、疲れ目の改善などに効果があるとして注目されています。



ハロウィンってなに？

秋の収穫祝いと悪霊を払うためのお祭りとされているハロウィン。ヨーロッパが起源といわれ、アメリカに伝わってからよく見られるカボチャの飾りが使われるようになりました。カボチャは今からの時期が美味しいとされているので、お家でカボチャを使ったおやつ等を作るとより盛り上がるのではないのでしょうか。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

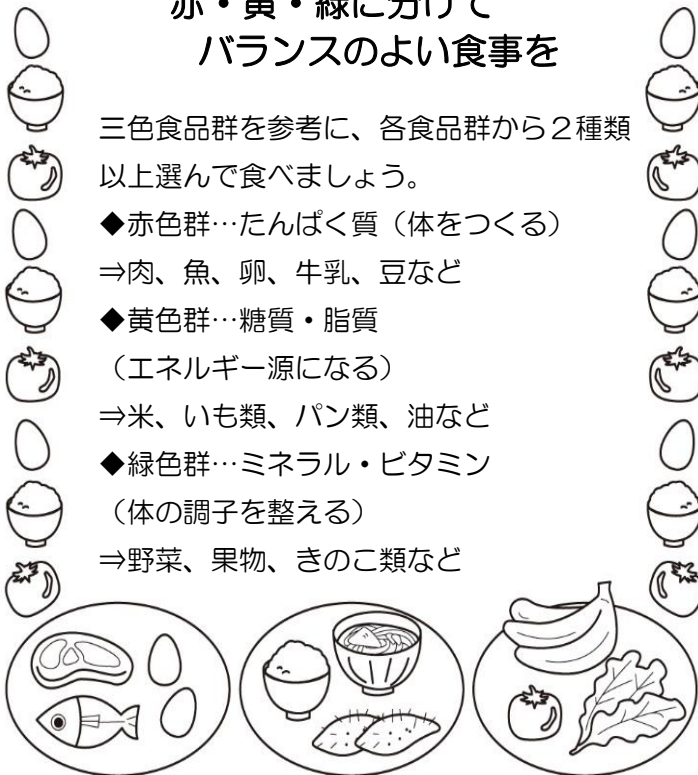
（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



今月の誕生日会

10月の誕生日会はメキシコ料理です。先住民族の料理を基にして、16世紀前後に入ってきたスペイン料理の影響を受けています。トウモロコシやインゲン豆、様々なトウガラシが多く使われる辛味の強い料理が多いです。

☆メニュー☆

- ・メキシカンピラフ
- ・かぼちゃサラダ
- ・ソパデフィデオ（麺入りスープ）
- ・バナナ

☆おやつ☆

- ・トルティーヤ

