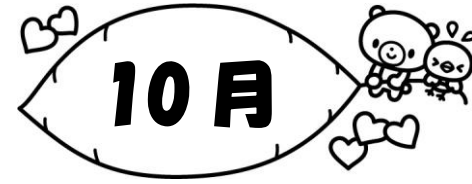


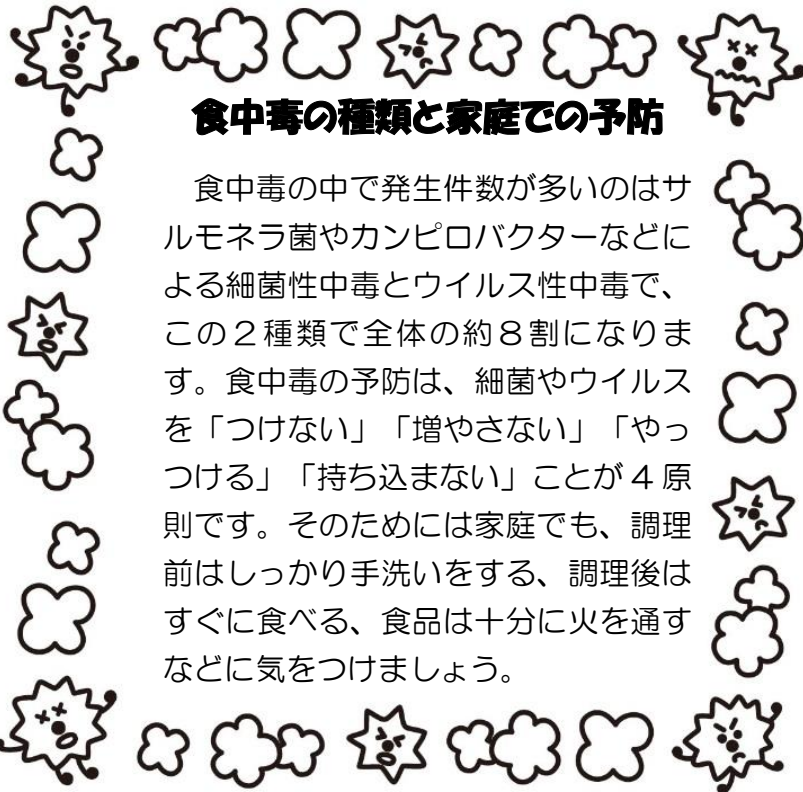
食育だより



なかよし乳児保育園

令和3年10月1日

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、梨、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園ではおやつに、りんごや栗蒸しパン、さつまいもスナックを食べます。ご家庭でも秋の味覚を楽しみましょう。



食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」「持ち込まない」ことが4原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



血液をサラサラにする魚



秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



10月10日は目の愛護デー

目に良い食べ物といえば、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも疲れ目や視力の回復に効果があると注目されています。

