



なかよし乳児保育園
令和5年10月1日

食欲の秋・スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズン到来です。
たくさん体を動かしお腹を空かせて、美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。
さつまいもにくり、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

目に良い食べ物ってなにがある？

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。

ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHA やアントシアニンも目の健康に効果的です。

目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。



目に良いとされる栄養素

☆ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きをつよくする

→緑黄色野菜・レバー・卵など

☆ビタミンB1 目の神経や疲れを軽減する

→豚肉・豆類・牛乳など

☆ビタミンC 目の充血を防ぐ役割を持つ

→緑黄色野菜・果物・さつまいもなど



お米をたべよう！

秋は、新米の季節です。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく、飽きずにおいしく食べることができます。

お米は炭水化物が豊富で、体のエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。新米がおいしいこの時期に、ご家庭でも新米を食べてみませんか？



= 給食室より =

給食の時間、部屋に行ったときに、お汁を飲んでいる子どもが、具材を見て「わかめ・豆腐が入っている」と食材の名前を言って、お汁を飲んでいる姿が見られました。日々の給食が食育に繋がっていることを、感じられる場面でした。今後も、食べることに興味を持ってもらえるように努めたいです。