

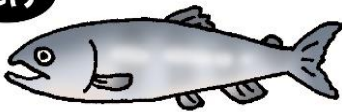


令和4年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

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

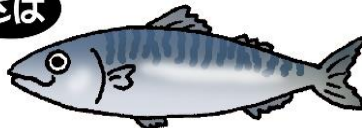
今がおいしい旬の魚

さけ



実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。

さば



旬のさばは脂がのっておいしくなります。酢でしめたしめさばや塩焼き、みそ煮など、さまざまな料理で食べられています。

さんま



秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。DHAなどの脂質やビタミンB₁₂が多いのが特長。



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とり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれる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）
- ・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・サツマイモ）

夏の疲れが出ていませんか？

秋口は、夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗していたり、食欲が落ちたりしていませんか？ まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないように注意しましょう。

