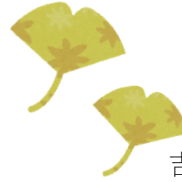




食育便り



吉岡第四保育園 10月号

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。

秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ること、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

10月10日は目の愛護デー

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！



目に良い食べ物

ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
→ 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など



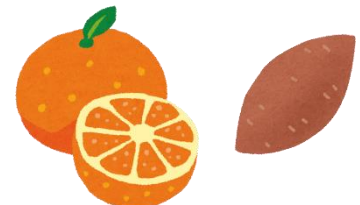
ビタミンB1

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もつ
→ 緑黄色野菜・果物・さつまいもなど



10月31日のハロウィン、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンといえばかぼちゃですが、かぼちゃは甘みがあり、こどもの成長にも関わりがあるビタミンAが豊富に含まれています。

新米を食べよう

新米が出回る時期になりました。収穫の時期により新米の出回る時期も変わります。最も多いのは、9～10月であると言われており、そこから2～3か月が新米と定義されています。

新米を美味しく炊くポイント

- ・水を加えたら手早く研ぐ
- ・しっかりと吸水させて水分は古米より少なめに
- ・蒸らし時間も重要

一般的な炊飯器の場合は、古米に適した水分量が表示されています。新米を炊く時は、水分を少なめにするのがポイントです。研いだ後は、米にしっかりと水分を吸収させると芯まで水分が行きわたりふつくと炊き上がります。また、炊飯したてのご飯は余分な水分を含んでいることがあります。炊飯器にもよりますが、10～20分位蒸らしの時間を取りましょう。

