



食育だより



吉岡第四保育園 10月号

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、こどもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

☆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！



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日のハロウィンは、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っくらと炊き上がります。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。

