



食育だより

吉岡町第四保育園

実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」



2つの10を横に倒すと、まゆげと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄、海藻など)



・ビタミンB群

ビタミン B1 や B12 は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン B2 は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHA は体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



☆海苔和え☆

(大人 3 人分)

- ・こまつな 80g
- ・もやし 200g
- ・にんじん 14g
- ・のり お好みで
- ・めんつゆ 大さじ 2

目に良い栄養素を持つ食材

こまつな
にんじん
のり

1:もやしを洗い、耐熱容器に入れラップをして 600wで 2 分 30 秒加熱する

にんじんは細切りにし、耐熱容器に入れラップをして 600wで 1 分加熱する

2:こまつなを 1.5cm幅で切り、塩を入れて沸騰させたお湯でやわらかくなるまでゆでる

3:1 と 2 で加熱した野菜を流水で冷やし水気をしぼる

4:3 とちぎったのりとめんつゆを混ぜ合わせて完成

