

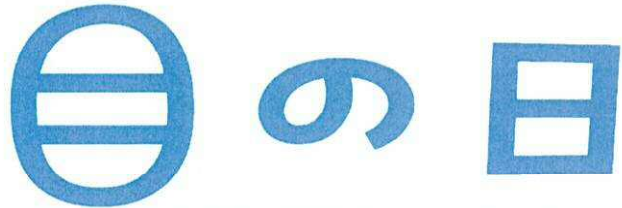


# 給食だより

～秋の食材を知ろう～

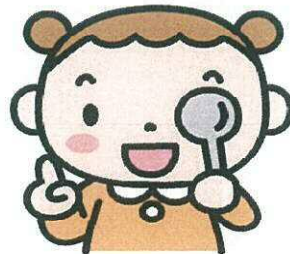
実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

## ◆目は大切に◆



10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。

また、長時間テレビを見たり、テレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして視聴しましょう。



## ◆さつまいもは食物繊維が豊富！◆

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘の予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとっていた、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量が20分の1くらいに減ってしまいました。

今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

また、園では、おやつにさつまいものスナックがあります。子どもたちに美味しく食べてもらえるように、頑張っています。



## ◆食欲の秋◆

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できます。

天気の良い日には、旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。

## ◆収穫の秋◆

秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。



(蒲原)