

だんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。朝・晩の気温の変化が激しく、季節の変わり目でもあるので、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを大切にし、十分な睡眠をとりましょう。そして、秋が旬の美味しいものをたくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。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・レバーなど）
- *ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギなど）
- *ビタミンC…目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいもなど）

9月の食育



フルーツゼリー作り

縦割りでフルーツゼリー作りをしました。トッピングの果物の中から好きなものを選んでゼリーに入れ、自分だけのオリジナルゼリーが完成しました。冷やして、おやつの時間に食べました。みんな嬉しそうに食べていました。

今月の食育

焼きいもパーティー



～旬の食材を食べよう～

旬の食材は、他の季節や時期に比べて、ただ美味しいだけでなく体に良い影響がたくさんあります。

- ① 旨味や甘さ** … 他の時期に比べて、味が濃く、旨味や甘さが増して新鮮で美味しい
- ② 値段が安い** … たくさん市場に出回るため、値段も安くなりやすい
- ③ 栄養価** … 食材の栄養は季節によって変動するので、他の時期に比べて、旬の時期は栄養価が高くなる
- ④ 必要な栄養** … その季節に体が必要とする栄養が含まれていることが多いため、季節に対応した栄養が効率よく摂れる

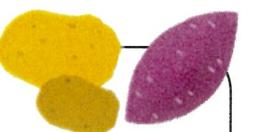
秋の旬の食材

野菜



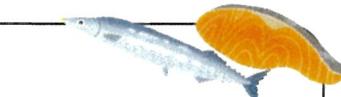
きのこ類・かぼちゃ
秋なす・ごぼう・れんこん

いも



さといも・さつまいも
じゃがいも

魚



さんま・さけ・いわし
かつお

果物



りんご・柿・栗

秋になると、紹介したたくさんの食材が実りの時期を迎えるため、実りの秋といわれており、涼しくなった秋には自然と食欲が増し、食欲の秋ともいわれています。さらに体を動かすことが気持ちの良い季節なのでスポーツの秋ともいいます。たくさん体を動かしてお腹を空かせて、秋の美味しい旬の食材を満喫してください。