

食育だより

10月号

2019.10.1 友田保育園

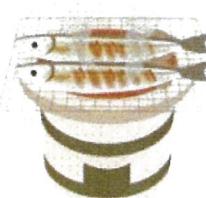


10月に入り涼しくなり、過ごしやすくなってきました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなる時期にもなりますので、手洗いうがいをしっかりとしましょう。

そして、運動会、園外保育、芋パーティーと行事が目白押し。その行事に向けて、秋の旬の物をたくさん食べ、栄養をつけて、元気に過ごしていきましょう。



秋の味覚 さんまを食べよう！！



さんまは、秋に採れる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウム、その吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHA（ドコサヘキサエン酸）には、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



9月の食育の様子

- うさぎ組** ··· ゼリー作りの様子を見てもらいました。湯気や匂いをかぎ、ワクワクしながら見ている姿が、とてもかわいかったです。
- きりん組** ··· ゼリー液を混ぜたり、匂いをかいだり、興味津々。カップにフルーツを自分で入れてもらい、作りました。
- ぞう組** ··· ゼリー液をみんなで協力し、楽しく作りました。月見団子を作りました。月のように丸い団子が出来上がりました。

今月の食育



10月10日は目の愛護デーです

「10・10」を横にした時に目とまゆの形に見えることから、名づけられたそうです。食べ物に含まれる栄養成分には目によい働きをするものがあります。ビタミン類をはじめ、ブルーベリーなどの多い植物の色素アントシアニンや、魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。

ビタミンA



目の健康には欠かせず、粘膜を元気にしたり、見る力を守ったり、不足すると夜盲症になります。人参やかぼちゃに豊富に含まれ、油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB1は目神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB2は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆卵、舞茸、カレイなどに多く含まれています。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド赤ピーマン、アーモンド、鮭などに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一種です。有害な青色光から目を守ります。ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどに含まれています。

目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また日頃から、テレビ、ゲーム、携帯ゲームなどをしたりするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて、定期的に目を休めましょう。