



10月に入り、秋の味覚がたくさん楽しめる季節になりました。1年中で食べ物がいちばんおいしい季節です。保育園でも秋のめぐみに感謝して、旬を感じる食材を使った美味しいメニューを提供しています。子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるよう、栄養バランスにも配慮しています。



10月 11月の旬の食材

いも類（さつまいも・じゃがいも・さといも等）

きのこ類（しいたけ・まいたけ・えのき等）

かぼちゃ・かぶ・ゆず・柿・りんご
鮭・さば・さわら等



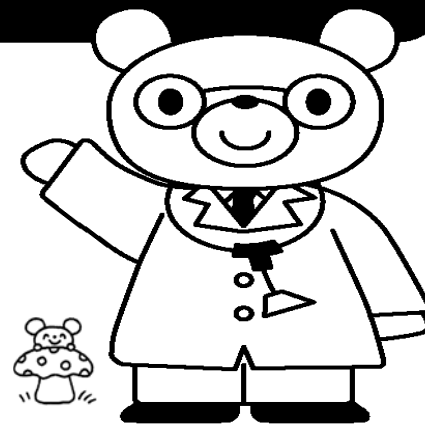
旬の食材から：さつまいものお話

さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。

また、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用を高め「食物繊維」との相乗効果が期待できます。さつまいもは色が均一で、皮にツヤとハリがあり、傷やシミ、シワがないものがよいといわれています。

10月10日は「目の愛護デー」

私たちが体の外から受ける情報の80%は目から入ると言われています。目はとても大切な器官です。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目にみえることからこの日は「目の愛護デー」とされています。



★目に良い栄養素★

ビタミン A	ビタミン C	アスタ キサンチン
目の表面にある角膜に涙を保持し粘膜を健康に保つ働きがあります。 レバー・うなぎ・緑黄色野菜などに多く含まれます	疲れ目や目の充血を防ぐ効果があるといわれています。 柑橘類・果物・さつまいもなどに多く含まれます	眼精疲労や目のピント調節機能の改善効果についての研究が進んでいます。 鮭・エビ・かになどに多く含まれます

★目に良い生活習慣★



- ☆ 読書・ゲームなどの近見作業は、1時間ごとに5～10分程度は目を休め、景色をみたり、外に出てリフレッシュしましょう。
- ☆ 日に2時間は外で遊ぶようにしましょう。