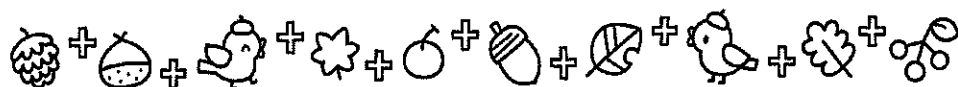




きっちゃんレター

10・11月号

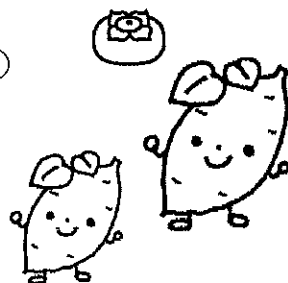
10月に入り、秋の味覚がたくさん楽しめる季節になりました。1年中で食べ物がいちばんおいしい季節です。こども園でも秋のめぐみに感謝して、旬を感じる食材を使った美味しいメニューを提供しています。子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養バランスにも配慮しています。



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



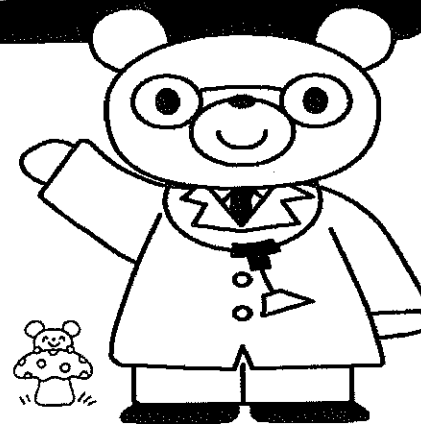
旬の食材から：さつまいものお話

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。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。
- ☆ 1日に2時間は外で遊ぶようにしましょう。