



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2024年10月号
 給食室



左) 郷土料理の話に興味津々(*^^*)

右) 美味しかったよ！完食したよー♪

あき しょくよく あき
実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しみましょう

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



「食物繊維」を上手に取りましょう

秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さを備え、体を温める効果があります。そのなかでも、レンコン、ごぼう、さつまい、きのこなどの秋野菜には食物繊維が豊富に含まれています。

水溶性食物繊維・・・腸内細菌を増やしコレステロールの吸収を抑えます。
 (こんぶやわかめなどの海藻類、りんごなどの果物類)

不溶性食物繊維・・・腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
 (ごぼう、かぼちゃなどの野菜類、いも類、豆類、穀類)

上手に摂取するポイント💡

- 野菜料理は1食に1皿は食べよう
 …朝・昼・夕に小鉢、1~2皿位食べることを目指しましょう
- 加熱した温野菜を摂る
 …野菜は加熱するとカサが減り食物繊維が摂りやすくなります。
 具沢山の味噌汁、野菜スープなど適度に献立に取り入れるのがオススメです。

10月10日は

目の愛護デーです



どんな食べ物がいいの？

眼神経の機能維持などにはビタミンA、ビタミンB群、DHAやアントシアニンなどが欠かせません。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。この機会に目の健康について考えてみませんか？

- ビタミンA
うなぎ、鶏、にんじんなど
- ビタミンB群
豚・牛レバー、卵、かつおなど
- ビタミンC
レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど
- DHA
いわし・ぶりなどの青魚
- アントシアニン
なす、紫芋、ブルーベリー、ぶどう



今月の郷土料理



★ 10月18日(金)実施予定 ★

- ・きのこませご飯
- ・がめ煮(煮じゃあ)
- ・豆腐と青さの吸い物
- ・チーズ

郷土料理の「がめ煮(煮じゃあ)」については食育メモに詳しく記載しています。是非読んでください♪

