



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2025年 10月号  
 給食室



左：お箸がんばっているね☆



右：郷土料理の話をきいたよ！

**「食欲の秋」、よくかんで味わって食べよう！**

2学期になり、子どもたちから「今日の給食なに？」「おなかすいた～」という声をよく聞くようになりました。子どもたちは、身体を動かすことが多くなり、食欲もぐんと増してきているようです！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えてきました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。美味しすぎてついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではありませんか？そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするのか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

**五感を使って味わおう**

<b>目＝視覚</b> 色・形・大きさ		<b>耳＝聴覚</b> かんだときの音
<b>鼻＝嗅覚</b> におい・風味	<b>舌＝味覚</b> 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)	<b>歯や舌＝触覚</b> 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

**にんじんと「目」の健康**

人参は給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβカロテンを多く含む緑黄色野菜で鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で目や乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。人参が苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか。

**10月10日は「目の愛護デー」!**

**ビタミンAを含む食品を意識してとろう!**

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



**貧血を防ぐ！食生活のポイント**

私たちの体内には血管が張りめぐらされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期に急に身長や体重が増えた時や、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

**★どんな症状が出るの？**

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<b>下まぶたの内側が白っぽい</b> チェック	<b>顔色が青白い</b>	<b>爪がスプーン状にそる</b>	<b>水を無性に食べたくなる</b> ポリポリ
-----------------------------	---------------	-------------------	----------------------------

**★貧血を防ぐためのポイント**

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。	鉄を含む食品を意識して取り入れる。

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすい特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせると良いでしょう。

<b>鉄を多く含む食品</b>	<b>植物性食品（非ヘム鉄）</b>
<b>動物性食品（ヘム鉄）</b> レバー、赤身の肉、アサリ・シジミ、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）、卵	ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品
<b>ビタミンCを多く含む食品</b>	
ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ	

**今月の郷土料理**

**★ 10月15日(水)実施予定 ★**



- ・きのこまぜご飯
- ・豆腐と麩のすまし汁
- ・がめ煮（煮じゃあ）
- ・チーズ

郷土料理の『がめ煮（煮じゃあ）』については、食育メモに詳しく掲載しています。是非読んでみてください！