

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。  
この季節、おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です！  
実りの秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだ作りに役立てていきましょう♪

## 目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。  
子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。  
この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。  
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。  
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。  
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)



## 給食室より

### 食育活動 (お月見)

9月17日 (火) は十五夜 🌕  
この日にさくら組さんが小麦粉粘土を使ってお月見のお団子づくりをしました。  
難しかったけど、みんな上手にできたね!



### ★先月の人気メニュー★

#### きな粉スティック

【材料 (子ども1人分)】

米粉	10g	砂糖	6g
小麦粉	8g	豆乳	12g
きな粉	5g	油	3.5g
ベーキングパウダー	1g		



【作り方】

- ① 米粉・小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、きな粉・砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 油・豆乳 (分量は調整してください) を加えて生地を一つにまとめる。
- ③ クッキングシートの上に②を乗せ、厚さ5~6mm程度に薄く伸ばし、ラップをかける。
- ④ ラップの上からへら等で幅1.5cm・長さ5cm程度に切り込みを入れる。
- ⑤ ラップを外し、180度のオーブンで10~15分ほど焼き、切り込みに沿って切り分ける。

## 上手に取ろう! 食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です! 野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。  
そこで今回は食物繊維についてご紹介します!

### 食物繊維とは?

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

#### 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。

#### 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、さつま芋などの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。  
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。  
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。



10月 3色食品群 体の調子を整えるもの 3色食品群以外の使用食材 午後おやつ 1~2歳児 3~5歳児

10月 3色食品群 体の調子を整えるもの 3色食品群以外の使用食材 午後おやつ 1~2歳児 3~5歳児

給食と栄養目標量 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。