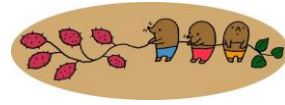


# 10月

## きゅうしょくだより

— 10月号 さいこうこどもえん —



暑かった夏も、少しずつ朝夕冷たく感じる季節になってきました。木々も色づき始めて、実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋を迎えました。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、充実した楽しい秋を過ごしましょう。

### ～ 10月の目標 ～ ★ 旬の食材を知ろう ★

#### 「旬」とは？

野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってそれぞれ違います。「旬」に関係なく一年中売っているものもあります。そういった食べ物は多く、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

#### 「旬」の食材のいい所って？

##### ① 栄養価が高い

旬の食材は、旬ではない時に比べ栄養価が高く、香りや旨味が豊富なので、少ない調味料でも、料理をおいしく味わえます。

##### ② 価格が安い

旬の食材は、豊作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回る為、価格が安く手に入ります。

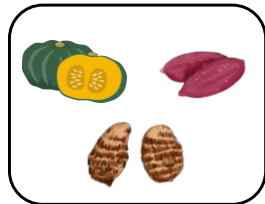
##### ③ 四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるのには、春・夏・秋・冬の四季がある日本ならではの楽しみです。

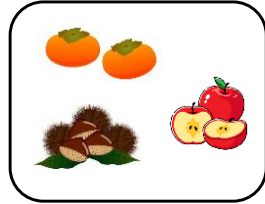


### 秋の味覚

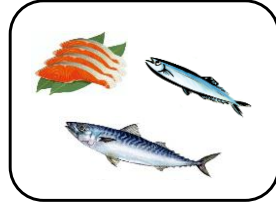
#### 野菜



#### 果物



#### 魚



#### その他



#### ★ 10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横にすると、まゆと目の様に見えることから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と言われます。元気で健康な目を保つため、きちんと栄養をとることも必要です。10月10日に、子どもたちの「目」の健康を見直してみるのも良いでしょう。

#### 特に目に良い栄養って？！

- ・ ビタミンA: 緑黄色野菜、レバー、卵黄など ⇒ 目の疲れをいやすよ！！
- ・ ビタミンB群: 豚肉、卵、ごま、豆類など ⇒ 視力低下を予防するよ！！
- ・ ビタミンC: 緑黄色野菜、果物、芋類など ⇒ 充血や疲れ目を防ぐよ！！
- ・ DHC: いわし、さんま、さばなど ⇒ 視覚の情報をスムーズにしてくれるよ！！

### ～ 9月の誕生会 ～



### ～ 誕生会メニュー紹介 ～

9月25日は誕生会でした。うさちゃんライス、ミートローフ、コールスローサラダ、あおさのおすまし、バナナでした。ミートローフとコールスローサラダを使っておさぎの大好きな人参をイメージして作りました。子ども達の喜ぶ姿が見られてよかったです。

来月の誕生会もお楽しみに！

### 10月うまれのおともだちのしょくじふうけい

