



2024年
給食だより

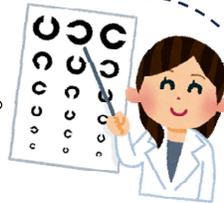
旭丘まぶね保育園

《今月の食育目標》
食事のマナーを
学び楽しく食事を
しよう。

実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の楽しい食卓に旬の食材を取り入れ、ごはんも会話も豊かで楽しい時間を過ごしたいですね。

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、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子どもたちの「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**

目の充血や疲れを防ぎます。(緑黄色野菜・果物・いも類)



・**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・さばなどの青魚)



健康な体をつくる食事の仕方

■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



【今月の新メニュー!】

10月24日(木)とろとけんちんうどん

【分量】(4人分)

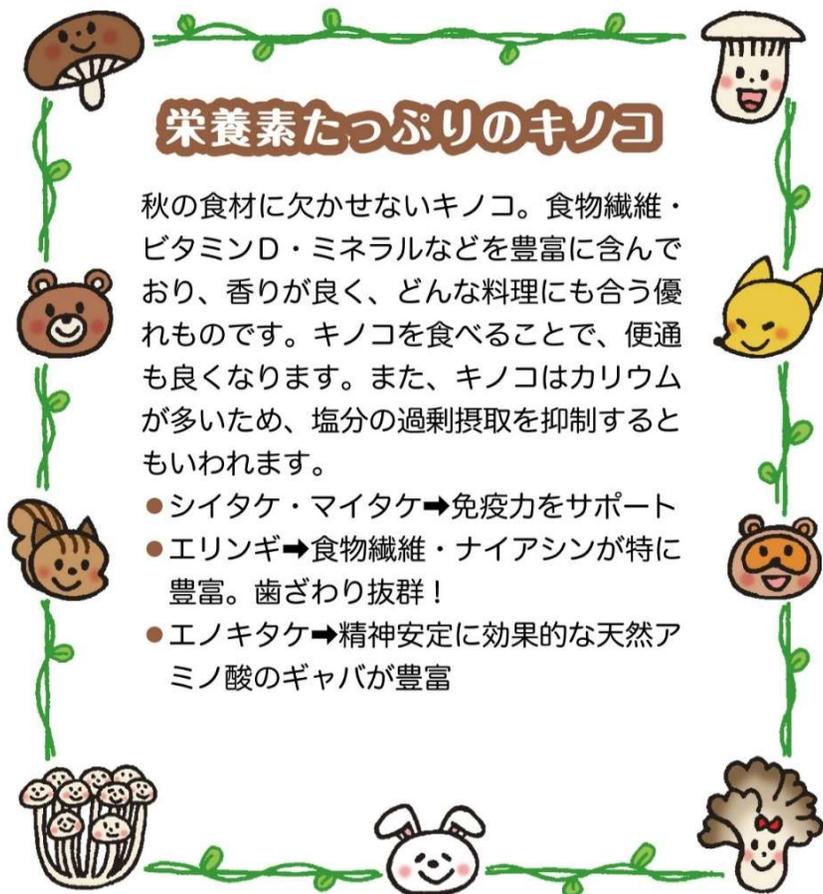
うどん	4玉	鶏肉	80g
油揚げ	1枚	木綿豆腐	100g
白菜	80g	里芋	50g
板こんにゃく	50g	ごぼう	50g
人参	25g	白ねぎ	20g
だし汁	800cc	みそ	25g

【作り方】

- ①鶏肉は一口サイズに切る。油揚げは細切り、豆腐は1cm角に切る。
- ②白菜は1cm幅で切り、里芋は縦横半分に切る。板こんにゃくは1cmの細きり、ごぼうはささがきにする。人参は1cm幅の短冊切り、白ねぎは細きりにする。
- ③鍋にお湯をわかし、市販のだしパックか粉末だしを適量入れる。
- ④そこに、鶏肉をいれたのち、人参、ごぼう、里芋、白菜の順に入れる。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、みそ、しょうゆ、白味噌を入れる。
- ⑥油揚げ、豆腐もいれて、ひと煮立ちしたら、最後に白ねぎをいれて、完成♪

【コメント】

里芋はぬめりがある野菜で、煮物など煮込むことによって、その成分が溶け出し、とろとけてきます。水にとけやすい食物繊維がたくさん含まれているので、便秘解消にもオススメの食材です♪



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富