



給食だより



涼しさを感じる虫の声に、色づく木々。秋の深まりを感じる季節になりました。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

10月10日 目の愛護デー



デジタル化が進み、小さい頃から目を使いすぎてしまう現代ですが、栄養面からも目の成長や健康をサポートしていきましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れを乾燥を防ぐ
(緑黄色野菜・レバーなど)



ビタミンB群

B1、B12は目の神経の働きを高めて視力低下を防ぐ
B2は目の疲れに
(豚肉・卵・ごま・豆腐など)



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・イモ類など)



DHA

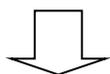
幼児の視力発達に必要な
(いわし・さばなどの青魚)



毎月19日は『食育の日』です

【朝ご飯を食べよう！】

人間の体は、体内時計といわれる機能があり、太陽が昇っている時間は体を活動的にさせ、沈むと休息に入るよう指示しています。この人間本来の体内リズムに合わせた「生活リズム」を作るとは、身体にストレスを与えず、快適な生活を送るために大切なことです。そのためには、子どものころから朝食を食べるなど、規則正しい生活リズムを身に付けることが重要です。



3つのスイッチ

- ①脳にエネルギーを補給 (脳のスイッチON)
- ②体温の上昇 (体のスイッチON)
- ③腸を刺激 (おなかのスイッチO)



食育クイズ

生の大根は辛いところが時々あります。この辛味は、切り干し大根にすると、どうなるでしょうか？

- ① 辛味は消える
- ② 辛味が甘味に変わる
- ③ 辛味がさらに強くなる

正解は②
辛味が甘味に変わる

辛味が甘味に変化しておいしくなります。昔の人の「生活の知恵」が詰まっていますね。



地産地消

～育くんで育った野菜

長ネギ

ごろごろ畑でとれました
おいしい野菜を召し上がれ

