

10月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度

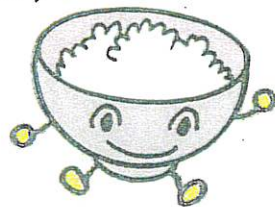


日中はまだ暑さが残りますが、さわやかな風が秋を感じる季節になりました。食欲の秋・スポーツの秋・言葉書の秋と言うように何をするのもよい季節です。この頃になると、子どもたちの運動量が増え、食欲が増えて心身共に大きく成長する時期です。

秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物が多く出回る季節です。秋の味覚を味わい、風邪など病気に負けずよい身体を作りましょう。



新米の季節です



実りの秋を象徴する食べ物です。水分が多いため、やわらかく味も香りも格別です。米には、身体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにタンパク質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含まれています。

よく噛むことにより、お米の甘みやうま味を感じることが出来ます。

お米のいいところ

粒はのどよく噛む習慣がつく



よく噛んで「食べることで」夏の働きを良くする。大腸の働きを助け、ストレス解消、心の安定にも役立つ。

ゆっくり消化吸収される



ご飯は胃もたれが良く、太りにくい。

量のわりにはヘルシー



お米に水分をたっぷり吸収させて炊くため、ご飯は量のわりにはカロリーが低い食品です。

和・洋・中にも合う



和・洋・中のだんなおかずにも相性が良い。ご飯とおかずの組み合わせは、タンパク質、脂質、炭水化物のバランスが良く、生活習慣病にたよりにくい。

10月10日 目の愛護デー

目にいい食べ物をとろう

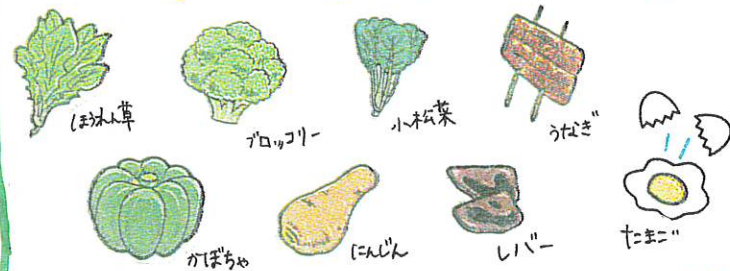


栄養面から目を守るためには、ビタミンAが大切です。ビタミンAには、目の粘り膜を強くする働きがあります。ビタミンAが多く含まれるものを食べて、目の健康を保ちましょう。

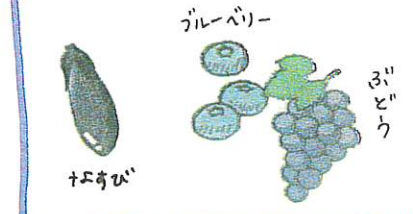
テレビやゲーム機、スマートフォンなどで目の使い過ぎには注意し、しっかりと目を休めることも忘れずに過ごしましょう。

目の働きをよくする (ビタミンA)

油と一緒に摂ると身体への吸収率がアップする。



疲れ目をいたわる (アントシアニン)



味覚の秋です。味わって食べましょう。



いろいろな食べ物おいしい季節です。「味わう」とは、舌で味を感じるだけではなく、目、鼻、口や手など、身体の本能的な感覚を使って味わうことができます。旬の食べ物が多いこの時期に、ぜひ様々な感覚を働かせて、食事を楽しみましょう。

👁️ どんな見た目かな?



👂 かおとどんな音があるかな?



👃 どんな香りがするかな?



👄 どんな食感がするかな?



👅 どんな味がするかな?

