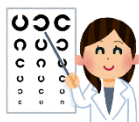


給食だより



赤城保育園

木々が少しずつ色づき初め、朝夕には涼しさを感じる今日この頃。虫たちの鳴き声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちいいシーズンです。たくさん遊んで、おなかをすかせ、秋のおいしいご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう！



目に良い栄養について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、眉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。

子どものころは目が最も育つ時期です。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、子供たちの「目」の健康を改めて見直しましょう。

・ビタミンA

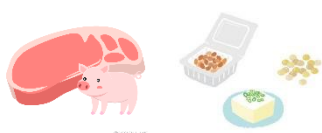
目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



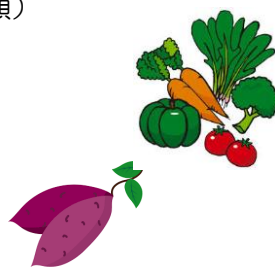
・ビタミンB群

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・ゴマ・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)



・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、食品から摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



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、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維が豊富に含まれています。

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。(りんごなどの果物類、昆布やわかめなどの海藻類)



不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘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、さつまいもなどの芋類、豆類、穀)

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ども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。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

