



給食だより

10月号
五日市すみれこども園



運動会やさつま芋掘り・ハロウィンなど秋は行事がたくさんあります。実りの秋・食欲の秋でもあり、1年中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匂を知り、匂の恵みを味わう事は豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。果物や野菜など色々な食材が旬の季節なので、毎日の食事にも取り入れて秋を楽しみましょう。



血液をサラサラにしてくれる魚

秋はサンマが美味しい季節。サンマには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタン酸)が多く含まれています。

塩焼き・生姜煮・炊き込みご飯・かば焼きなどで味わってみてください。



目にいい食べ物は何？

10月10日は目の愛護デー。

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう！目に良いビタミンのほかに、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・**ビタミンA**：目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バターなど)
- ・**ビタミンB1**：目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ・**ビタミンC**：目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつま芋)



成長期に大切な栄養素？

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にタンパク質は筋肉・骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントなどで栄養補給は出来ますが、成長期には食品から摂る事が大切です。



ビタミンB2を多く含む食品

