

10月 食育だより

本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

秋のお野菜や果物がたくさん収穫される季節なので、給食献立も栄養満点です☆

10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

元気エネルギーは 食事で!

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

タンパク質

筋肉のもとになる
卵・肉・魚・
ダイズなど

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・
エダマメなど

炭水化物

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・
いも類など

ビタミンC

体の動きを調節する
イチゴ・レモン・
ブロッコリー
など

作ってみよう!

月見団子

作り方 (15個分)

- ①上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加えてこねる。



- ②耳たぶ程度の固さになったら、15等分して丸める。



- ③たっぶりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいでテリを出す。



※月見団子を食べる場合は、誤えんに十分注意を。小さく切るとともに、「よくかんでね」と声をかけ、見守りながら食べるようにします。豆腐を入れると食べやすくなります。

供え方

月見団子は一年の月数 12 個 (うるう年は 13 個) を三方に載せてお供えするのが一般的です (十五夜にちなんで 15 個とする場合もあります)。

