



食育だより



朝晩は心地よい風が吹き、秋の深まりを感じる季節になってきましたね。

「実りの秋」「収穫の秋」と呼ばれるように、おいしい食材がたくさんとれる季節です。

子どもの頃から旬の食材を知り、味わうことは豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。

秋のめぐみに感謝して、「食欲の秋」を満喫しましょう★



「旬」とはその食材が1年の中で一番おいしく、栄養がいっぱい詰まっている時期のことをいいます

たくさん収穫できるため、価格が1年の中でもお手頃になります



10月10日は目の愛護デー めめ

近年、幼少期からのスマホ・タブレットの普及や動画視聴の増加にともない、子どもの「視力低下」、「近視」や「目の疲れ(眼精疲労)」が大きな課題となっています。目の健康について考えてみましょう。



目の健康に効果的なポイント！

- **画面との距離をとる**
スマホや本は30cm以上、
テレビは2m以上離して見ることを心がけましょう
- **時間を決めて休憩する**
30分見たら、一度遠くを眺めて目を休めましょう。
お子さんと一緒に、空に浮かぶ雲や遠くの山を眺めて
ほっとする時間もいいですね♪
- **外遊びで光を浴びる**
太陽光（バイオレットライト）を浴びることが近視予防に
効果があるといわれています

数字の10を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから
10月10日は「目の愛護デー」と制定されました



栄養でサポート！

目に良い栄養素とおすすめ食材

視力が発達する時期（3歳前後～小学校低学年頃）に
ぜひ意識して取り入れたい栄養素をご紹介します。



目の粘膜を守る「ビタミンA」

目の乾燥を防ぎ、光を感じる働きを助けます

多く含まれる食材：にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・
ほうれん草・レバーなど



目の疲れを和らげる「アントシアニン」

目の血行を良くし、ピント調節による疲れを和らげます

多く含まれる食材：ブルーベリー・ぶどう・紫さやべつ・
なすの皮の部分など



強い体を作り、目の細胞を健康に保つ「ビタミンC」

抗酸化作用により目のレンズである水晶体の老化（白内障など）
を防ぎます

多く含まれる食材：赤ピーマン・ブロッコリー・
キウイフルーツ・モロヘイヤ・ナッツ類など

子どもたちに伝えたい

食べ物といのちのつながり

「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を
考えたことはありますか？

私たちが毎日の食事でお口にしている肉や魚、野菜やお米、
これらはみんな生きていた「命」です。

「いただきます」

→ あなたの命を、私の命としていただきます という
食材への感謝と敬意がこめられています。

「ごちそうさま（ご馳走さま）」

→ 食事ができるまでに、食材を育て、走り回るように
準備してくれた人々への「ありがとう」の気持ちが
こめられています。

世界には満足にごはんを食べられない子どもたちがいる一方で
日本にはまだ食べられる食品が毎日たくさん捨てられています。
食べ物の成り立ちや命のつながりにちょっとだけ目を向けて
食べ物を大切にする心を育てましょう。

10月16日は「世界食糧デー」



給食おすすめ
メニュー



メーフル

かぼちゃサラダ

- かぼちゃを柔らかくなるまで加熱して軽くつぶします。茹
でると水っぽくなってしまいますので、蒸すかレンジでの加熱
がおすすめです。薄切りにした玉ねぎとレーズンも
- ＊ 茹でて冷やし、あら熱をとったかぼちゃに加えます。
- ＊ マヨネーズとメープルシロップを入れてさっくりと
和えると完成です。お好みで塩こしょうを入れて味を
調整したり、スライスアーモンドやクリームチーズなどを
入れてアレンジしてもおいしいですよ！



HAPPY HALLOWEEN

ハロウィンに飾るかぼちゃは、悪いものを追い払う
「魔除け」の意味があります。元々はカブが使われて
いましたが、アメリカでたくさん採れるかぼちゃが
使われるようになり世界へ広まりました。

食育メモ



かぼちゃにはβ-カロテンがたっぷり！

粘膜を強くして風邪を予防する効果があるので、
これからの季節にぴったりの野菜です。

