



2023年10月号

暑さもやわらぎ、秋の風を感じることも増えてきましたね。天高く馬肥ゆる秋。秋は空気が澄んで空が高く感じられ、色々な食材が実りをもたらします。うろこ雲、いわし雲、ひつじ雲・・・ふと空を見上げれば秋の雲がでているでしょう。秋の陽気はあっという間に過ぎていきます。お子さんと一緒に日々季節の発見を楽しみましょう。

ハロウィンってなに??



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。

近年は日本でも定番のイベントになりましたね。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちようちん（ジャック・オー・ランタン）は、元々かぶをくり抜いたちようちんだったものが、アメリカでかぼちゃになったそうです。

給食でもハロウィンメニューを提供しますので、楽しんで頂けたらと思います！

秋が旬～さつまいも～



様々な料理に大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞ですね。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維を多く含むため便秘にも効果的です。

切った後に水にさらすときは10分以内が目安です。長時間水にさらすと水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが減少してしまいます。茹でる場合はスープや煮物にすると栄養を逃がさず食べることができます。



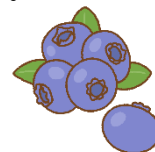
10月10日は「目の愛護デー」です！

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚が一番発達するのが乳幼児期です。目を大切にする生活を心がけましょう。



目の健康のために良い食べ物を取り入れて、目を大切にしましょう！

- ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
（緑黄色野菜、レバー、バター等）
- ビタミンB1・・・目の神経の働きを正常にします。
（麦、豚肉、うなぎ、いわし等）
- ビタミンC・・・目の充血を防ぎます。
（緑黄色野菜、果物、さつまいも等）
- アントシアニン・・・目の疲れを回復し、視野を広げます。
（ブルーベリー、ぶどう、すいか等）
- ルテイン・・・網膜の細胞を保護する作用があります。
（緑黄色野菜、ブルーベリー等）



☆ひとくちメモ☆

ブルーベリーは洗ってそのまま食べられるので、ヨーグルトに加えたり、朝食にもピッタリです。旬のさつまいもで大学芋やスイートポテトを作るのもおすすめです。

