



# 10月 食育だより



## 給食室より

### 今月の一押しメニュー

10月17・31日 ハンバーグ

手作りハンバーグが2回あります。  
みんな大好きメニューです。  
エネルギー488kcal、  
タンパク質18g



### Q&A 給食室からのクイズ

9月号の答え

正解は★です。卵の大きさは「ニワトリが卵を産む年齢」によって変わります。ニワトリが若ければ若いほど小さな卵を産みます。

卵の大きさはニワトリの体の大きさによって変わる。○か×か？



10月のクイズはこれです。

お寿司で人気の「いくら」は日本語である。○か×か？

正解は11月号で...



▼10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

きちんと三食を食べて、バランスよく栄養をとりましょう。

スポーツの秋ですからたくさん体を動かして、秋の美味しい味覚を楽しみましょう。園庭では体育祭の練習で一生懸命声を出して走り回っています。

給食の進みも良いようです。

▼新型コロナ、第7波の感染拡大も収まりつつあります。

食欲の秋、しっかり食事をして免疫力をつけましょう。

気を緩めず普段の感染対策を、もう少し続けましょう。

●手洗いとうがい、そしてアルコール消毒をしましょう。

●マスクをしましょう。(屋外でははずしても...)

●密閉、密集、密接を避けましょう。

●換気をしましょう。



てきあろう



マスクをしよう



しょうどくしよう



かんきをしよう

## 10月の食育カレンダー

1日 しょうゆの日

しょうゆは、蒸した大豆や小麦に麹菌を加えた「しょうゆこうじ」に食塩水を入れて発酵させ、汁を絞ったものです。薄口しょうゆ、濃口しょうゆなどの種類があり、料理によって使い分けています。



4日 イワシの日

イワシは、背中が青いことから「青魚」と呼ばれます。青魚には脂肪分(脂質)のDHAやEPAなど、血液をサラサラにしたり、コレステロールを下げてくれる成分が豊富に含まれています。



15日 すき焼き通の日

すき焼きは、江戸時代の終わりに生まれた鍋料理です。最初は魚が入っていたそうですが、やがて牛肉を使うようになりました。牛肉のたんぱく質には、体内で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。元気の源になるので、スポーツの秋にもぴったりです。



31日 ハロウィン

アメリカでは、子どもたちが仮装して近所の家を訪ね歩き、「トリック・オア・トリート(お菓子かきをくれなきゃいたずらするぞ)」と玄関で言い、もらったお菓子を持ち帰ってパーティをします。



## 10月10日は目の愛護デーです

2つの10を横に倒すと目とまゆげの形になることから名付けられました。

子どもの頃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、きちんと栄養をとることが大切です。

### ・ビタミンA

眼の粘膜を強くし、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ます。また、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。豚肉、卵、ごま、豆類

### ・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、いも類

### ・DHA(ドコサヘキサエン酸)

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ため、食品からの摂取が必要です。いわし、さんま、さばなど



## 旬のたべもの

### ●やさい

・さつまいも→さつまいもに含まれるでんぷんは、加熱すると甘みが増します。代表的な品種は、ホクホクして甘あまい「紅あずま」と「鳴門金時」です。

### ●さかな

・鮭(さけ)→さけの身はピンク色ですが実は白身魚です。身がピンク色に見えるのは、さけのエサのエビやカニに含まれる色素のためです。

### ●くだもの

りんご→りんごは栄養価が高く、欧米では「1日1個のりんごは医者いらず」といわれているそうです。

## 三食を決まった時間にきちんと取りましょう

決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食は、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、一日を元気よく過ごすことが出来ます。

また、おやつはこどもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養のあるものにしましょう。

