

10月



きゅうしょくだより



令和4年10月 みなみかせ保育園

ようやく暑さも落ち着いてきていよいよ秋本番です。

『食欲の秋』暑い夏を超え食欲が出てきます。

色々な物を食べて栄養バランスの良い食事をとりましょう。

目にいい食べ物は？

10月10日は『目の愛護デー』です。

目の健康のためにいい食べ物を取り入れて

目を大切にしましょう。

目にいいビタミンのほか、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。

目にいいビタミン

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ動きを良くする（緑黄色野菜・レバー）
- ビタミンB1 目の神経の動きを正常にする（豚肉・レバー・うなぎ）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいも）



秋の味覚『きのこ』



きのこにはお腹の調子を整える《食物繊維》やカルシウムの吸収を助ける《ビタミンD》が多く含まれているんです。

『きのこソテー』や『キノコ鍋』などを食べて、

～ピーマンかな？パプリカだよ！～

3歳児クラスのたんぼぼ組が育てた夏野菜のパプリカがたくさん実りました。運動会の練習の間に皆で収穫に向かいましたが…。「あれ？これってピーマン？」と、まだ緑色の見た目に不思議がる声が上がっていました。「手を切らないように気をつけなくちゃね」と、ハサミを手に自分達でカットを経験。「もっとハサミやりたい」「ツルツルしてるね」と賑やかでした。

実は収穫後の追熟で色づくパプリカ、一つはクラスに飾ってこれから観察を楽しむことに。残りはおやつのでらフにトッピングしてもらい味わいました。普段ピーマンが苦手な子も、頑張って一口試してみる姿が見られました。

