

食育だより

令和8年度 10月号
立神海の風こども園

日中は汗ばむような陽気でも、朝晩は肌寒く感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなるので、衣服の調節をするなどして体調管理をしっかりとしましょう。また、秋は色々な作物が収穫を迎える季節です。特にいも類、キノコ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。美味しい食事と適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に揃すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。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。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、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、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・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・手類)



・DHA

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為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



お知らせ

- ☑9日(金) ハヤシライスです
ご飯を多めに持たせてください。
- ☑16日(金) お誕生日会です
＊おにぎりを持参してください。

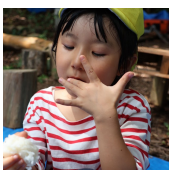
食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。



10月の食育活動の様子



お山でおにぎりとビーフシチューを作って食べました。コンロで炊いて作ったおにぎりがとても美味しかったです！