



# きゅうしょくだより



H30年 10月号 あおぞら保育園

いよいよ【実りの秋】そして【スポーツの秋】がやってきました。秋の恵みに感謝し、食事・運動のバランスを考え健康を保つようにしましょう。特に成長期の今は栄養をしっかり採るだけではなく、適度な運動をしないと丈夫な身体を作ることはできません。給食でも、旬な食材が登場します。旬な食べ物は、味が良く栄養も豊富で安く手に入ります。また味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切なことです。家族で食卓を囲み、旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね♪家庭でも実りの秋を満喫しましょう。

## 『目の愛護デー』



10月10日は【10】を見立ててつくられた日、目の愛護デーです。

生まれた時は0.01くらいの視力も、生後6ヵ月頃から急速に成長し5歳で1.0以上になります。目にいい栄養素としてビタミンAがあります。ビタミンAには、目の粘膜に潤いを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスの良い食事をしましょう！ビタミンAを多く含む食材には、**緑黄色野菜**・**卵**・**レバー**・**ブルーベリー**があります。

## 『食欲が増す今の時期がチャンス！苦手な野菜にチャレンジしよう！』



子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないもの。野菜を食べやすくするちょっとした工夫で苦手な野菜を好きになるといいですね。

- ◆新鮮で旬のものを選ぶ 旬の野菜は、水分、甘味が強く、おいしく食べられます。
- ◆切り方を変える 繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。
- ◆食べ慣れた味付けにする 食べ慣れている味、子どもが好きな味にすると食べやすくなります。
- ◆一緒に調理をする 洗う・ちぎるなど簡単なことから挑戦してみましょう。興味が高まります。



## 『10月旬な野菜 南瓜』



ビタミンAを多く含み、完全に熟してから食べるので晩秋以降が旬になります。献立にも南瓜を使ったおやつが出ます。どうぞお楽しみに！！