



給食だより



令和 6年10月1日
篠崎 保育園

暦の上では秋ですが、日中はまだまだ暑さが続いています。早く涼しい秋風が吹く気持ちの良い季節になるといいですね。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋。楽しみの多い季節で一年で食べ物が一番美味しいと言われています。旬の食材は、栄養価も高くそれを食べる事は体調を維持する事にも繋がります。是非、ご家庭でも旬の食べ物を味わってはいかがでしょうか。

10月10日は
目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

元気エネルギーは食事です!

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

タンパク質
筋肉のもとになる
卵・肉・魚・ダイズなど

炭水化物
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など

ビタミンB1
炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・エダマメなど

ビタミンC
体の動きを調節する
イチゴ・レモン・ブロッコリーなど

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。

ゴボウ	サツマイモ	サケ	ブドウ
ジャガイモ	ニンジン	ナシ	カキ
キノコ類	サンマ	リンゴ	クリ