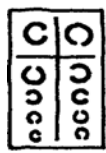




食育だより

平成30年 10月号
 森川保育園

さわやかな秋風が心地よい季節となりました。
 食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋・・・などといい、何をするにも気持ちの良い季節となりました。何事をするにも「まずは腹ごしらえから」といわれます。
 特に朝ごはんは元気に1日をスタートさせるための大事な食事です。
 体のスイッチ・頭のスイッチ・お腹のスイッチをオンにして、元気に登園しましょう。



10月10日は
目の愛護デー



テレビやパソコン、スマホなどで
 目を酷使していませんか？
 目が疲れたらひと休み。
 目にやさしい栄養素を紹介します。



アントシアニン

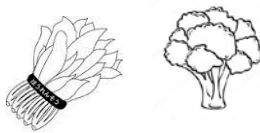
目の疲れをとります



ブルーベリー

ルテイン

目をダメージから
 守ります



ビタミンA

粘膜を元気にします
 見る力を守ります



芋ほり遠足 収穫の秋

23日(火)に、ぱんだ組・ぞう組は
 芋ほり遠足へ出かけます。
 掘ったお芋で何つくろう～(*'ω'*)
 芋てんぷら、スイートポテト、
 大学いも・・・楽しみですね
23日はお弁当会です。



どうして石焼き芋はおいしいの？

加熱した小石の中に芋を入れて低温でじっくりを
 時間をかけて焼くためです。さつまいもの甘味は
 でんぷんが糖に変化したものです。
 この変化は低温(65℃前後)でより活発
 になるため、甘味が増すのです。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。
 きのこと類は食物繊維が豊富で
 低カロリー。子どもの便秘改善
 にも効果があります。さらに、
 カルシウムの吸収に不可欠な
 ビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠
 なビタミンB2を同時に含みます。
 シチューやカレー、スパゲティー
 グラタンなどにいれたり、バター
 で炒めたりすると食べやすくなり
 ます。子どもが好きなメニューと
 組み合わせて、おいしく食べら
 れるようにしましょう。

