

# 食育だより



日中は、まだまだ暑く汗ばむこともありませんが、朝夕はいつの間にかすっかり涼しくなりましたね。秋は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。食事に匂の野菜を取り入れ、おいしく楽しい時間を過ごしましょう。



ひなた保育園

年齢	食育目標
0歳	食べることに興味をもつ
1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
2歳	意欲的に食べるようになる
3歳	食べる楽しさを知る
4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



10月が旬！  
サツマイモを  
食べよう！

## サツマイモの保存方法

乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫に入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に保存します。使いかけは、ラップに包んで野菜室へ。

今年もバケツ稲が  
すくすく育っています！

8～9月は夏の太陽の光で、稲は順調に成長し青々と茂りました。そこから稲が黄金色に実り、穂に実がぎっしりつまってその重さで垂れ下がってきたら刈取りをします。お茶碗一杯には、約3200粒のご飯粒があります。保育園のバケツ稲からは何杯分収穫できるか楽しみですね！



## サツマイモの栄養

食物繊維が豊富で、また切り口から出るヤラピンが腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。

## サツマイモの選び方

皮の色が鮮やかで傷や黒潰みがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。年明けから春にかけて出荷される貯蔵もののサツマイモは、デンプン質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。

## 10月10日は 目の愛護デー



目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう！

- ・ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きをよくする(緑黄色野菜、レバー)
- ・ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする(レバー、豚肉、ごま、大豆)
- ・ビタミンC…目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、芋類)