

# 食育だより

2024

10月

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」になりました。秋は「食欲の秋」と言われるように、おいしいものがたくさんある季節です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて、秋のおいしいごはんを楽しみましょう。



10月10日  
目の愛護デー

「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。目に良い食事を摂り、目を大切にしましょう。

## ひなた保育園

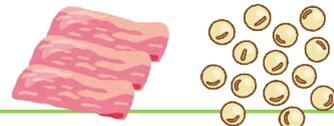
年	0歳	食べることに興味をもつ
年齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

### ビタミンA

結膜や角膜を正常に保ち、ドライアイや夜盲症（暗い所で目が見えなくなる病気）の予防など、目の健康維持に欠かせない栄養素です。  
緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど。

### ビタミンB<sub>1</sub>

眼精疲労や視力低下を防ぎます。  
豚肉、豆類、穀類、ごまなど。



### ビタミンC

充血を防ぎ、目をリフレッシュさせます。白内障を予防します。  
果物、芋類、ブロッコリー、キャベツなど。



### アントシアニン

視力低下を防ぎ、目の機能を高めます。  
ブルーベリー、ブドウ、なす、紫芋、シソ、黒豆など。



### 秋が旬のきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合うすぐれものです。きのこを食べる事で便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。食物繊維のβグルカンには、アレルギー予防効果や免疫力を高める働きがあります。



### 魚を食べよう



秋はさんまやさば、鮭、かつおなど美味しい魚が旬を迎えます。魚は良質なたんぱく質と脂質の源です。魚の脂質は血液や血管の状態を正常に保つ効果があります。

#### 《栄養》

たんぱく質…体の血や肉を作ります。  
脂質（DHA）…脳の働きを活発にすることによって、記憶力を高めます。  
脂質（EPA）…血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞などを予防します。

※他にもビタミンB群、ビタミンD、カルシウムなど、成長に欠かせない栄養素を含んでいます。