



しょくいくだより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。この時期はスポーツの秋、食欲の秋と言われますが、外で体をしっかり動かして1日三食をきちんと食べて、バランスよく栄養を摂るように心がけ元気に過ごしましょう。

★新米の季節になりました★



10月に入ると、新米が出始めます。園で使っているお米も新米に変わる予定です。新米は水分が多く、香りがよいのが特徴です。水分を吸収しやすく、軟らかくなりやすいので、お水を少なめにして炊くのがポイントです。お米は、パンや麺類に比べて消化・吸収が緩やかで、血糖値の上昇もゆっくりなので、腹持ちがいいと言われています。

目にいい食べものは??

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のためにいい食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！目にいいビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- 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・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

保育園で焼き芋をします

先日、5歳児さんと4歳児さんがさつまいも掘りに行ってきてくれました。そこで採れたお芋を使って、10月28日に毎年恒例の焼き芋をします。今年のさつまいもはきれいな紫色で形もきれいなものが多いようです。自分たちで収穫したお芋はきっとおいしいでしょうね☆さつまいもは収穫して数週間から数ヵ月かけて糖が増えていき甘くなると言われています。園でもゆっくり寝かせておきたいと思います。

今年はたくさん収穫できたので、焼き芋で使い切れなかったお芋は給食やおやつで使用させていただきます(^^)／