

# 10月

# たのしく食べよう

さんさん保育園

秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく、飽きずに美味しく食べる事ができます。今が旬な食材と一緒に秋の味覚を楽しみましょう。

## お米は最高の栄養食

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけでなく、体の基礎をつくるタンパク質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

### ワンポイント



新米は、水分を多く含んでいるので、水を少なめに炊くのがポイントになります。

## お米の栄養



## 保育園のおにぎりの具材を紹介します



- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 鮭わかめおにぎり (鮭フレーク+わかめ+ごま)   | ごはんのお焼き (卵・桜エビ・万能葱・しらす)    |
| 梅ちりおにぎり (梅干し+しらす)         | イタリアンおにぎり (チーズ+パセリ粉+ケチャップ) |
| おかかチーズおにぎり (かつお節+粉チーズ)    | 天むす風おにぎり (桜えび+天かす+青のり+ごま)  |
| 鯖そぼろおにぎり (鯖缶+生姜)          | 枝豆おにぎり (枝豆+チーズ+しらす)        |
| スタミナおにぎり (豚ひき+ニラ+にんにく+ごま) | 中華おこわ (焼き豚+人参+干しいたけ+万能葱)   |

※忙しい朝は、おにぎりとお汁(野菜スープ)の組み合わせがおススメです。



## 10月10日は 目の愛護デー



10月10日を横にしてみると

10月10日 → 10 10 → 目

人のまゆげと目に見えることから、「目を大切にしよう」という日になりました。

人は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にしていきたいですね。



## 目に良い食べ物は?



食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、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・卵・うなぎ など)

### ●ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する (豚肉・豆類・牛乳 など)

### ●ビタミンC

目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・さつまいも など)

