



## 城保育園 10月の食育だより

涼しい風が心地よく、お外遊びもこれまで以上に活発になっているようです。元気よく遊んだ後は、お腹ペコペコで秋の味覚を楽しみましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。デジタル機器の使用が多い時代ですが、目を休める時間をもうけたり、疲れさせない工夫をご家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。



### 秋の味覚を味わいましょう

秋は柿やりんごなどの果物やさつま芋、栗の実りの季節です。魚介類でも秋の字がつく秋刀魚やサバ・鮭・いわしなど「秋の魚」がおいしい季節になりました。お魚にはたんぱく質やカルシウム・ビタミンB群をはじめ、体に良いとされるDHA、EPAなどの栄養が豊富に含まれています。旬の食材は栄養も豊富ですので、ぜひご家庭でも献立に取り入れてみてください。



#### ◎鮭とキノコのバター焼き・

材料 3人分(幼児は半分)

鮭 3切れ(料理酒をふる)しめじ・エノキなどキノコ類合わせて 30g、塩少々、バター10g、しょうゆ少々

作り方:キノコ類は石づきを切って1.5cm程度の長さに切る。フライパンを火にかけ、バターと鮭を入れてバターが焦げないように焼く。鮭の片面が焼けたら裏返してキノコ類を加えて塩をふる。鮭に火が火が通ったらしょうゆで調味する。(ホイルに材料を入れてバターをのせて包み、魚焼きグリルで調理も出来ます)

### 目に良い食べ物は?



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とり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、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、働きを良くする(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・サツマイモ)

