



10月 食育だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、おいしい食材が待っています！子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬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。栄養豊富な秋の食材を楽しく味わいながら、冬に備えて丈夫な体を作りましょう！



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・いも類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。

★「見る力」を育てるポイント★

③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

☆食物繊維とは☆

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやきのこなどの秋の食材には、食物繊維も豊富に含まれています。

そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



さつまいもは今が旬！

さつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。さつまいもの甘さを引き出すには、70度ほどの温度で長時間加熱するとよいと言われています。さつまいもに含まれるでんぷんが糖に分解される反応が起こりやすい温度だからです。



お弁当を作るとき

お弁当の大きさの目安は、1ml=1kcalと考えます。詰める際は、一日の食事の3分の1量を目安に、**主食**(ご飯)：**主菜**(肉、魚、卵など)：**副菜**(野菜、海藻、果物など)=3:1:2くらいが理想です。

最初に冷ましたご飯を容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は主菜を、2/3は副菜を、料理が動かないようにしっかり詰めます。

・型抜きなどのひと工夫で楽しさアップ！

・ピックにさすと食べやすい！

※誤飲やけがにはご注意ください。

