

食育だより 10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べもののおいしい季節です。子どもの頃から食べものの旬を知り、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。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね！

🍁 楽しいおいもほり 🍁

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したものの美味しさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっているいも、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのおもしろさを観察して学べます。

さつまいもも様々な大きさや形があります。掘ったさつまいもを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

レンジで簡単♪ほくほく焼きいも

材料 さつまいも 200g

- 手順
- ①さつまいもは丁寧に洗っておきます。
 - ②水で濡らしたキッチンペーパーでさつまいもを包みます。
 - ③ラップで②をしっかりと包み、200wの電子レンジで12分程度加熱します。(竹串で刺すすと通るまで)
 - ④食べやすい大きさに切って完成です。

👁️ 目にいい食べものは 👁️

〈10月10日は目の愛護デー〉

目の健康のために良い食べものを食事に取り入れて、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…目の神経働きを正常にする
(レバー・豚肉・うなぎ・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)

旬の食材

10月は【かぶ】と【柿】が登場します！

まだ食べたことのないお子様は、お家で試してみてくださいね。※栗は食材の仕入れの都合で今回使用を見合わせます。

