



# 食育便り

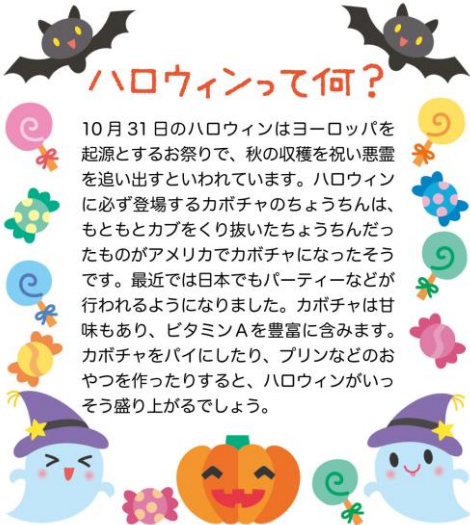


2023年 10月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

朝夕涼しさを感じるようになりました。季節の変わり目で急激に気温が下がるため体調を崩しやすくなります。体調を崩さないようにするには、十分な睡眠と栄養をとることなど、日常生活を見直すことが大切です。

## 秋の食材

「秋の味覚」と呼ばれるように、秋は食べ物が美味しい季節です。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く、甘みが強いのが特徴です。



### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

### 体をあためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



10月10日は

## 目の愛護デー



10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから、目の愛護デーの日付に選ばれたといわれ、目を大切にする日となっています。携帯電話やスマートフォン、パソコン、ゲームなど目を多く使う現代人にとって目を守ることはとても大切です。そこで目の健康に良い食べ物を紹介したいと思います。

○**ビタミンA** 目の健康に欠かせない栄養素です。  
目の粘膜を健康にしうるおいを保ちます。  
多く含む食品) うなぎ レバー 人参 ほうれん草 など



○**ビタミンB1** 目の神経や筋肉の働きに作用し疲れ目などを改善します。  
多く含む食品) 豚肉 うなぎ 玄米 など



○**ビタミンC** 疲れ目や目の充血を防ぐ効果があります。  
多く含む食品) アセロラ いちご キウイ ブロッコリー ピーマンなど



## 食品ロスを減らそう！

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのにごみとして捨てられてしまう食品のことです。日本では食品ロスが1年間で約522万トンもの食品ロスが発生しています。(令和2年度)これは毎日1人当たりお茶碗1杯に近い量を捨てていることとなります。食品ロスをそのままにしておくと、食べ物を無駄にしまうだけでなく環境の悪化や食料危機を招いてしまう可能性があります。食品ロスを減らす為に、できることから始めてみましょう。

食品ロスを減らす為に

- 食べきれぬ量を買う。買いすぎない。
- 食べきれぬ量を作る。
- 嫌いなものでも残さず食べる。

など...



※消費者庁、環境省より