

# 10月 食育だより

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。  
この季節、おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です！  
実りの秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだ作りに役立てていきましょう♪

## 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・芋類など)



### ・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為、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)



## イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。



## 子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。

・ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。

☆水が白くなっている点に着目してみましょう。これは、お米のデンプンが溶け出したものです。

・その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。

☆実際に米を触って感触を知り、炊き上がったご飯を観察して食べてみましょう。

お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



## 上手に取ろう！食物繊維

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、さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には、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！

### 食物繊維とは？

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、さつま芋などの芋類、豆類、穀)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

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、芋類、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！

