



食育だより



令和6年 10月

暑さも落ち着き過ごしやすくなりました。
秋は1年を通して1番食べ物が美味しい季節です。
食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を多く作りましょう。
食卓に旬の食材を取り入れてご家族で楽しい時間を過ごしたいですね！！

【目にいい食べ物ってなにがある？】

10月10日は「目の愛護デー」です。

食べ物に含まれる栄養素には目にいい働きをする食べ物があります。
ビタミンAをはじめ目の神経の機能維持にかかせないビタミンB群や
DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

【目にいいとされている栄養素】

- ビタミンA→緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵
- ビタミンB1→豚肉・豆類・牛乳
- ビタミンC→緑黄色野菜・果物・さつま芋



ハロウィンってなんだろう？

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す。
秋のお祝いをし悪雲をおいだすと言われていました。
ハロウィンといえばかぼちゃのランタンです。

かぼちゃは甘みがありビタミンAが豊富に含まれています。

かぼちゃを使ってポターージュやグラタンをお家で楽しみましょう！！

