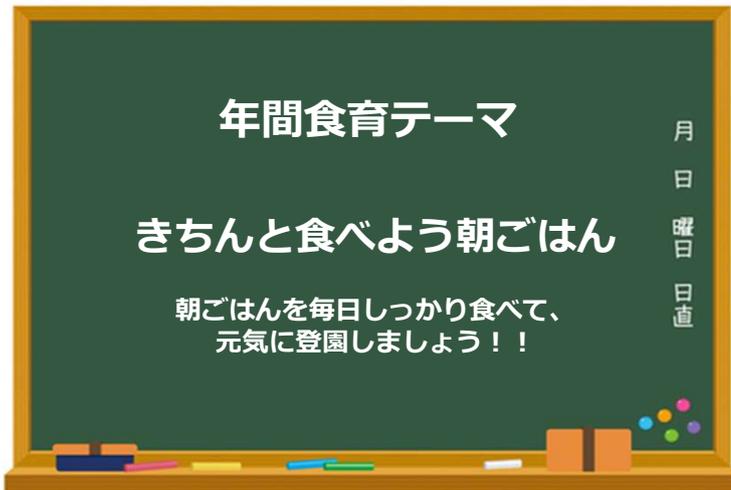




## 秋晴れ

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！



## 目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

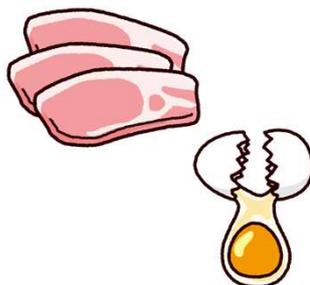
2つの10を横に倒すと、まゆと目の秋に見えることから10月10日の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。笑顔で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。



・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は目の神経の動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)



・DHA  
目の神経にたくさん存在し、視覚の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)



## 10月31日はハロウィン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンとはヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味のある行事でした。

かぼちゃに目と口と鼻をくりぬいて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン、一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。このランタンには「ジャック・オー・ランタン」という名前があります。ご家庭でもお子さんと一緒にジャック・オー・ランタンを作ってみてはどうでしょうか。おうち時間を子どもと一緒に楽しんでみてください。園では、かぼちゃを使った給食やおやつが出るのでお楽しみに！！



### おばけカップケーキ レシピ

カップケーキ型6個分

・ホットケーキミックス	200 g
・ココアパウダー	20 g
・アーモンドパウダー	20 g
・砂糖	20 g
・卵	1個
・牛乳	150cc
・サラダ油	50cc



- 1、ボウルにホットケーキミックス、ココアパウダー、アーモンドパウダー、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 2、さらに卵を加えてさっとまぜあわせたら牛乳、サラダ油も加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 3、オーブン対応の耐熱カップケーキ型に生地を6分目くらいまで流し入れ、天板に並べる。
- 4、170℃に予熱しておいたオーブンに入れ、約20～25分焼く。
- 5、4を取り出してマシュマロをのせ、もう1度オーブンに入れてそのまま約1分おき、余熱でマシュマロをくっつける。
- 6、粗熱が取れたら、チョコペン（ココアパウダーを溶かしたもの）で顔を描く。

今月も最後までご覧いただきありがとうございました。