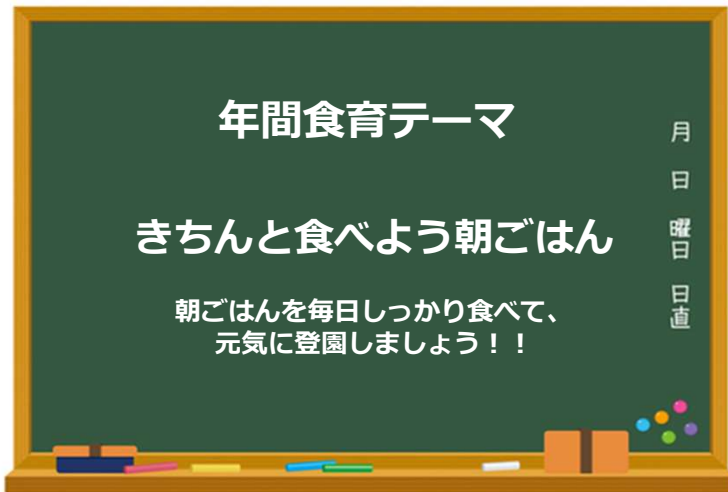




秋晴れ

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！

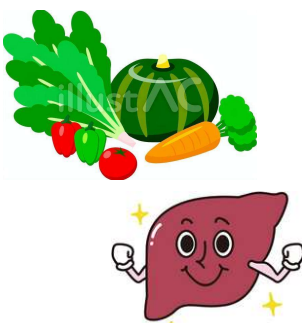


目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

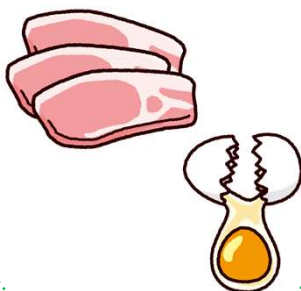
2つの10を横に倒すと、まゆと目の秋に見えることから10月10日の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。笑顔で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。



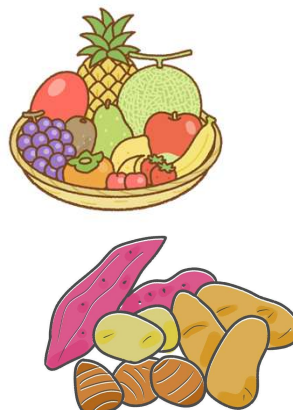
・ビタミンA
目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・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)



H A L L O W E E N

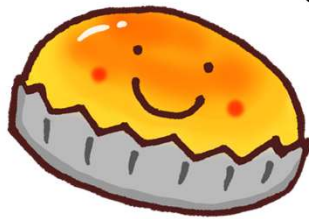
10月31日はハロウィンです。ハロウィンとはヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味のある行事でした。

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、ハロウィンのおやつが出るのでお楽しみに！！



スイートポテト

材料	(幼児1人分)
さつまいも	45g
砂糖	4g
バター	1.5g
牛乳	8g
卵	1.5g
卵黄	1.5g



実りの秋、食欲の秋です。さつまいもがおいしい季節になりました！さつまいもは秋の味覚の代表として親しまれています◎



- 1、さつまいもは皮をむいて蒸して裏ごしする。またはつぶす。
- 2、裏ごしたさつまいもに、砂糖、溶かしバター、牛乳、卵を加えて混ぜる。
- 3、1人分ずつ形を作り、はけで卵黄を塗り180℃のオーブンで15～20分焼く。

食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCはリンゴの5倍以上（100g当たり）！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるとういすよ。

