



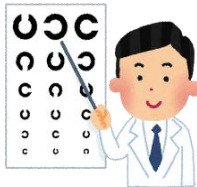
令和8年10月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

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。1年で1番おいしい食材がたくさん出回る食の実りを楽しめる季節です。給食も栄養バランスを考え、旬の食材をていします。季節の変わり目ともなりますので、体調管理に気を付け、栄養をいっぱいにとって丈夫な体づくりに役立てていきましょう。

10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守る栄養素代表
ビタミンAを紹介します。



ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い場所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

緑黄色野菜
レバー
卵黄
うなぎ など



ビタミンAが不足すると

- 風邪をひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗いところで見えにくくなる



ビタミンAの 効率的な取り方

油で調理をすると、体に吸収されやすくなる。
油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ



HALLOWEEN

ハロウィンは毎年10月31日に行われる秋の収穫に感謝して悪いおばけを追い払う海外のお祭りです。

給食では、ハロウィンの行事食を10月29日に提供します。おばけのチキンやハロウィンサラダ、おやつにはハロウィンプリンを提供予定です。美味しく食べておばけをやっつけてくださいね。



食育集会 さんま会



秋の味覚について知ろう



9月の食育集会では、秋の旬の魚「さんま」について知りました。日本では、秋に獲れる刀に似た魚と言われていて、漢字では秋刀魚と書きます。海外では、刀ではなく、恐竜やトカゲに似ていると言われているそうです。

また、さんまを思い浮かべると、体がピカピカ銀色のイメージを持つ人が多いかもしれませんが、実際のさんまはツートンカラーで、真上から見ると深い青色をしています。海面を覗くと、海底は深い青色に見えます。さんまの背中も、人や鳥などの外的から見つけづらい色になっています。そんなさんまをスライドでじっくり観察した後は、塩焼きされたさんまを子どもたちの前でほぐしました。カメラで電子黒板に映し出されたさんまを見ながら子ども達も興味津々です。給食ではお魚屋さんに依頼して骨抜きさんまを用意しているので、安心して食べて貰えますが、実際のさんまにはこんなに骨があるよと話しました。最後は少しずつ、ほぐしたさんまを一足先に味見しました。



新米の季節になりました

お家で子どもと一緒にごはんを炊いてみませんか？
お米を炊くのはもっともシンプルな調理です。
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。



①ボウルの中にザルをいれ、その中に米を入れて、一気に水を加えて、軽にかき混ぜます。ザルを上げ、最初の水はなるべく早く切りましょう。

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

②その後は、「ぐるぐるぎゅっ」と、手の平で研ぐお手本を見せます。



★実際に触って感触を知り、炊きあがったごはんを観察して食べてみましょう。
炊飯器の他に、鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

