



# 給食だより

## 10月号

担当 宮本 景子

### 今月の食育目標

- サイホージ・・・体と食べ物の関係に関心を持ち、何でも食べようとする。
- トーキョー・・・実りの秋を感じ、食への感謝の気持ちを持って食事をする。
- ニューヨーク・・・三角食べができるようになる。
- ロンドン・・・秋の味覚や食への感謝の気持ちを持つ。
- パリ・・・苦手な食材も少しは食べようとする。

先日、枝豆の収穫を行いました。今回はロンドンさんも枝豆の皮剥きに挑戦しました、皆すごく上手に剥いてくれました。剥いてくれた豆はおやつに出したら皆ぺろりと完食でした(\*^\_^\*)



### 目によいものを食べましょう

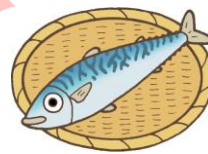
10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォン画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなど



があり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。

### 旬の食材

### サバ



「秋サバは嫁に食わずな」ということわざがあるように、秋は春～夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめるため、脂が乗っておいしくなります。この時季に捕れるのは、「真サバ」という種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、善玉コレステロールを増やし、血液をさらさらにする効果があるといわれています。