

10月給食だよ!



暑い日が続いていましたが、最近急に朝晩冷え込むようになりましたね。
このような気温の差が激しい時期は体調を崩しやすい時期でもあります。
栄養のあるものを食べて体力をつけて、体調の変化に注意しながら過ごしてほしいと思います。

○10月10日は目の愛護デーです

目の健康のために良い食べ物

- ・ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きをよくする(緑黄色野菜・レバー・バターなど)
- ・ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・うなぎ・麦など)
- ・ビタミンC…目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつまいもなど)

☆乳幼児期に様々なものを見て外からの刺激を受けることは、視力の発達や情報を得るために必要な事です。成長発達の時期だからこそ、目を大切にしてください。

○お米について

新米が美味しい季節となりました。

お米は体を動かすのに必要なエネルギー源の炭水化物を豊富に含む食べ物です。

その他にもたんぱく質やミネラルなどのエネルギー源がバランスよく含まれています。
現在は食生活が欧米化し、お米を食べる量が減ってきていますがこの時期は美味しいお米がたくさん出回っています。この機会にお米について知り、摂取量を増やしましょう!!

・ごはんを主食にすると

1. 和・洋・中どんなおかずにも合うとされ、栄養バランスも良くなります。
2. 腹もちが良く、太りにくくなります。
3. 良く噛んで食べることで、脳の働きを活発にします。

その他にもたくさんの働きがあります。ごはんは理想的な食生活の土台を作ってくれますね。

