



10月 給食だよ!



令和5年10月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です。栗、きのこ、さつまい、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。

青森のおいしい食べ物

長芋

消化管の機能や腸の蠕動運動を促進する食物繊維が多く含まれます。

人参

β-カロテンが豊富に含まれており、抗酸化作用が強く、肌の老化やがんの予防効果が期待できます。

りんご

高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。



マグロ

青森県沿ではクロマグロが獲れます。マグロは生活習慣病予防に効果的なオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいます。

にんにく

動脈硬化や疲労回復などに効果があります。しかし食べすぎは逆効果なので注意が必要です。

ひらめ

ビタミンD、ナイアシン、カリウムが多く含まれており高血圧症状や肥満の予防と改善が期待できます。

ほたて

高たんぱく質・低脂肪で疲労回復に効果があるビタミンB12や、タウリンが豊富です。



10月10日は目の愛護デー

目は起きている間、常に働いている器官で、目から得られる情報は全体の約80%といわれるほどとても大切なものです。しかし、最近ではパソコン、スマホなどで必要以上に目を使っています。大切な目を守るために、日頃から目を休め、目の健康によい食品を積極的にとるようにしましょう。

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンAは、目の粘膜を保護し、粘膜の状態を良く保ちます。

ひよこ組(0歳児) 給食の様子



もくもく



おいしいな♪

