

食いく・保いくだより

令和8年10月

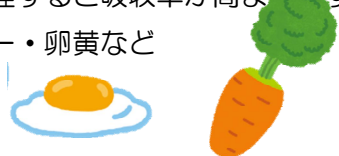
木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃、虫たちの泣く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

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、眉と目の形に見えることから10月10日は目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。元気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。この日を機会に、子どもの目の健康を改めて見直してみましょう。

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は目の神経の働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・豆腐など



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・芋類など



DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報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、品からの摂取が重要です。

いわし・さんま・さばなど青魚



お魚パワー！

～脳と体を育てる栄養豊富なお魚を食べよう～



秋は、「食欲の秋」「実りの秋」。実りの秋にますます美味しくなる「お魚」の栄養についてご紹介します。

賢い脳と心を育てる

DHA・IPA

魚（さば・いわし・さんま等）の脂に含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあります。

強い骨と歯を育む

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。



良質なたんぱく質

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉に比べて吸収しやすいと言われています。



白身魚オーロラソースかけ



赤魚の甘辛煮



鯖の味噌煮



給食のおいしい お魚メニュー



鮭とブロッコリーのマヨ和え



白身魚のきのこあんかけ

人参すきすきメニュー

にんじんしりしり



人参が苦手な子も
パクパク食べられる“にんじんしりしり”
ぜひ、ご家庭でもお試し下さい。



おいしいよ～

材料

人参…2本(輪切り)
シーチキン…5g
コーン…5g程度
醤油・みりん…各小さじ2
油適量

作り方

フライパンに油をひき、千切りにした人参・
シーチキン・コーンを入れ炒め、人参がしん
ないしたら醤油とみりんを入れ味をととのえる。