

食育だより

令和 7 年度 9 月
太田東保育園

朝晩はひんやりとして秋の空気になってきました。これからおいしい食べ物がいっぱい収穫を迎え、食欲の秋になりそうです。里芋やさつま芋、きのこにぶどうや梨給食にも秋の味覚が登場します。楽しみにしてください！

☆目に良い食事を☆



10月10日は目の愛護デーです。パソコンやタブレットなど目を酷使用する近年は大人も子どもも目が疲れやすくなっています。成長途中の子どもたちには特に目の健康に良い栄養を取り入れたいですね。

ビタミンA



緑黄色野菜やレバー、卵黄などに多く含まれ、目の粘膜を強くし、乾燥、疲れを防ぎます。脂溶性のビタミンなので油で炒める、ドレッシングをかけるなど調理方法が吸収を良くしてくれます。

ビタミンB群

豚肉、卵、ごま、豆類などに含まれるビタミンB群。ビタミンB1、B12は目の神経の働きを促し、視力の低下を予防します。また、ビタミンB2は目の疲れに有効です。

ビタミンC

果物や野菜に含まれるビタミンCは目の粘膜を保護し、コラーゲン生成を助けるため、目の毛細血管の健康を保ち、充血や疲れ目を防ぎます。

DHA



目の網膜にたくさん存在していて視覚伝達をスムーズにしてくれます。体内では十分には作られないので食品からの摂取が大切です。いわし、さんま、さばなどを食べましょう。



食育の日

毎月、食についてのお話をしています。

今月は十五夜とけんちん汁についてのお話をしました。

今年は10月6日が十五夜になります。十五夜とは1年で月がきれいに見えると言われる中秋の名月と秋の収穫を感謝する行事です。お月様へのお供え物に里芋や、栗、柿、そしてお米の代わりにススキ、お米の粉で作ったお月見団子があります。保育園ではパネル使いお供え物のクイズをしました。本物のススキを見せて「お月見を楽しみましょう。」とお話しました。他にもお供え物の里芋を使ったけんちん汁を食べる習慣もあると話し、どんな野菜が入るかもお話しました。今回は保育園のけんちん汁のレシピをご紹介します。

けんちん汁（4人分）

材料：人参 40g 大根 40g 椎茸 20g ごぼう 30g
里芋 80g こんにゃく 30g 豆腐 80g 油適量
本だし 5g 味噌 30g

【作り方】

- ① 人参、大根、里芋はいちょう切り、椎茸は半分に切り薄切りにする。こんにゃくは短冊に切り、ごぼうは横半分に切り斜め切りにした後、水に軽くさらしザルにあげる。豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋に油をひき、人参、大根、椎茸、こんにゃくを炒め、水を加えて里芋、本だしを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を溶き、豆腐を入れて出来上がり。