

食育だより



10月は季節の変わり目で沖縄でも寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋です。外でいっぱい体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。外出先から帰ってきたら、手洗い、うがいをこまめに行いましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群...主に主菜。たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...主に主食。糖質・脂質(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を制御するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

○ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄食野菜・レバー・バター)

○ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

○ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていました。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちゃんは、もともとカブをくり抜いたちようちゃんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

野菜の植付報告

かぼちゃは夏野菜? 園のかぼちゃは、やっとう実になり始めました。

