

# 10月の食育だより



## <<10月のテーマ～食欲の秋～>>

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節がやってきました。子どもたちから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。この「食欲の秋」に、栗ご飯やさつま芋ご飯、きのこの炊き込みご飯など、旬の食材を使った食事をいただいてみてはどうでしょう。

※ 秋が「食欲の秋」と呼ばれる理由は・・・

1. 秋になると様々な食べ物が実りをむかえるため
2. 夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すため
3. 動物は本能的に冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとする性質があるためと考えられています。

また、秋はスポーツの秋とも言われ、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。今月は運動会もありますので、たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたいですね。

### 秋にはお魚を

秋は、近海の魚が豊富に取れる季節です。野菜に旬があるように魚にも旬があります。その中でも特にサバとサンマはよく取れており、その他にもアジ、イワシ、タイなど、近海で取れる魚の旬を知れば、価格も安いときに購入できます。塩焼きにしても美味しいですし、煮魚などにしても美味しいです。

また、魚には動脈硬化や高血圧を予防し、血糖値や血中コレステロール値を下げる効果があります。特にサンマには EPA と DHA がたっぷり含まれています。

※EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

※DHA：イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れた目を癒す効果に優れており、また、記憶学習能力を高める効果も持つといわれています。

### 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とり入れて、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（緑黄色野菜・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）

## <<10月の旬の食材>>

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
| <野菜><br>エリンギ・えのき・かぶ・玉ねぎ<br>・銀杏・さつま芋・里芋・人参・椎茸・<br>かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・松茸 | <果物><br>柿・栗・すだち・ぶどう・ゆず・<br>りんご・梨 | <魚><br>はも・鮭・カニ・イカ・<br>いくら・さば・さんま・<br>さわら・いわし |
|--|----------------------------------|--|