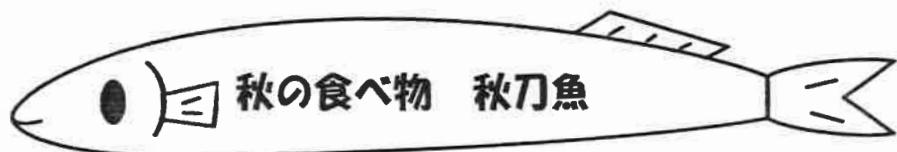


給食だより10月

日の出保育園

心地よい風が吹き、もうすっかり秋ですね。だんだんと過ごしやすくなる日が多くなり、子どもたちの食欲も増えてきたようです。園では給食をもりもりと食べ、おかわりをする様子が見られます。朝夕は冷え込むこともあるため、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、毎日元気よく過ごしましょう。



サンマには EPA と DHA がたっぷり！！

EPAとは…正式名称は「エイコサペンタエン酸」です。肝機能を活性化、脂肪を排泄させる働きを発揮します。その結果、中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。「EPA」が多く含まれている食べ物は魚です。抗血栓作用があり、血をサラサラにする作用もあります。

DHAとは…正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。DHAは魚(イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚)にしか含まれていませんから、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。他にも DHA は認知症を抑制/動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防/ガンの増殖を抑えたり、ガンを予防します。

DHAとEPAの摂り方

DHAとEPAは、魚の「皮と身の間」に蓄えられています。生の「お刺身」で食べると、DHA・EPAをたくさんとれますが、焼いても8割は残っています。ただ揚げ物にすると、DHA・EPAの量が5割も減少してしまいます。



お誕生日メニュー

きのこ鮭の炊き込みごはん
れんこんバーグ
かぼちゃのサラダ
りんご
秋ナスの味噌汁
〈おやつ〉
スイートポテト

10月 旬の食材

野菜：えのき えりんぎ かぶ
かぼちゃ さつまいも
さといも しいたけ
しめじ ジャがいも
ちんげん菜 とうがん
にんじん まいたけ
果物：いちじく かき りんご
魚介：いわし かつお うなぎ
さけ さんま さば さわら
しらす にしん

10月10日は目のあいごデー

食べ物に含まれる栄養素には目に良い働きをするものがあります。積極的に取り入れて目を大切にしましょう！

- ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵)
- ビタミンB1
目の神経や疲れを軽減する(豚肉・豆類・牛乳)
- ビタミンC
目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



栄養士から一言

しっかりかみましょう！

食べ物をしっかりかんで、食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで大脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

