

食育だより

令和7年10月1日

王 司 保 育 園

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・さつまい)



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、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



こどもと新米を 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心をもって食べられるようにしたいですね。



- 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

おすすめ



◆作り方

おばけのオムレツ

材料

大人2人分・こども2人分

- ・卵…4個
- ・しばエビ…10尾
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…1/8本(上2cmくらい)
- ・缶詰クリームコーン…15g
- ・ほうれん草…2株
- ・チーズ(ピザ用)…20g
- ・粉末コンソメ…1.5g
- ・牛乳…大さじ2
- ・ケチャップ(飾り用)…適量

- ① しばエビは殻をむき、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ほうれん草はゆでて、2cmぐらいにざく切りにする。
- ② ボウルに卵をとき、コンソメ、牛乳を混ぜ、①とクリームコーン、チーズを混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップ(大)に②を流し入れ、170℃に熱したオーブンで25~40分ほど焼く。
(オーブントースターでも可)
- ④ 焼き上がったら、ケチャップでおばけの顔を描く。