



10がつきゅうしょくだより

令和7年9月30日発行
土橋宝翠保育園

暑さも和らぎ木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。過ごしやすい季節になり、体を動かしやすく活動量が増し、食欲も増す時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、たくさん食べて体力をつけて、風邪に負けない元気な体を保ちましょう。



10月10日は「目の愛護デー」



10月10日は、2つの10を横に倒すと目と眉の形に見えることから、「目の愛護デー」です。子どもの頃は特に、目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、目に良い栄養を知って、食べていくことが大切です。



●ビタミンA 緑黄色野菜・レバー・卵黄など

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。



●ビタミンC 緑黄色野菜、果物、芋類など

目の充血や疲れ目を防ぎます。目の粘膜の健康を保つ働きがあります。



●ビタミンB群 豚肉、卵、ごま、豆類など

ビタミンB1・B12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。



●DHA いわし、さんま、さばなどの青魚

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。



上手に食べよう！食物繊維

秋が旬の食べ物には食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維には、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、血糖の上昇を抑えます。また、腸の運動を促進させスムーズな排便を促す働きがあり、生活習慣病予防に役立ちます。さらに、腸内環境を整え、免疫力アップに繋がります。身体にたくさんの良い影響を与える食物繊維を積極的に食べていきましょう！

・さつまいも

食物繊維、ビタミン、カリウムを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCは熱に強く、調理しても栄養価があまり落ちません。

・きのこ

食物繊維、ビタミンB・Dを多く含みます。干しシイタケなどの乾燥したきのこは、細胞が壊れたことにより、酵素が作用し旨味が増します。

・ごぼう

食物繊維、ミネラルが豊富で、ビタミンB・Eも多く含まれています。ごぼうの食物繊維は便を柔らかくし、便通を促す働きがあります。

・りんご

食物繊維、ビタミンCを多く含み、排便を促します。更に、ポリフェノールが含まれているため、強力な抗酸化作用による生活習慣病予防が期待されます。

まめちしき ハロウィンってなんだろう？



ハロウィンとは、古代のヨーロッパで毎年10月31日に行っていた秋の収穫を祝うお祭りの日です。

この日は、先祖の霊と一緒に悪霊がやってくるとされていて、その悪霊を追い払うために、「かぶ」が魔除けとして使われていました。「かぶ」を切り抜いて焚火を焚いたり、仮面を作ったりして悪霊から身を守っていたといわれています。

現代ではアメリカに伝わり、民間行事として親しまれるようになり、「かぼちゃ」をくり抜いて「ジャックオーランタン」を作り飾ったり、子どもたちがお化けに仮装して近所の家からお菓子をもらったりする風習があります。