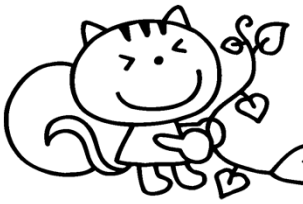
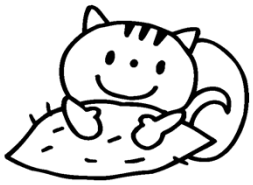


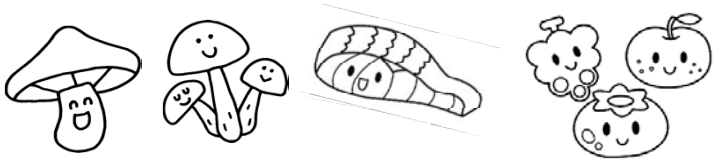
# 給食だより



平成28年10月
末広認定こども園
管理栄養士　中村

さわやかな秋空が広がる季節になりました。
園での生活にすっかり慣れた子どもたち。給食やおやつをおかわりする姿がよく見られます。
朝晩の気温の差が大きく、風邪などひきやすい時期ですが、10月には運動会、遠足と楽しい行事があるので、元気いっぱい過ごせるように体調に気をつけましょう。

旬の食材は



ぼくたちだよ～

「実りの秋」とあるように、この季節はたくさんの食材が旬をむかえます。
椎茸やしめじなどのきのこ、さけやサンマなどの魚、ブドウや柿などの果物、
日本の食卓に欠かせないお米。美味しいものがたくさんあると、食欲も増しますね♪
実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう☆

## 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、働きをよくする
（緑黄色野菜・レバー・バター）

★ビタミンＢ$_1$
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・さつま芋）

## 秋の味覚をかみしめよう！

## 噛むことの大切さ

★消化を助ける
よく噛むことで食べ物が小さくなります。
さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ざることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★虫歯を予防する
よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★太りすぎを防ぐ
よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。
食べすぎを防ぐことができます。

★脳の働きを高める
よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

## 豚肉の玉葱ソース

〈材料〉・4人分
豚肉（厚めのもの）

| | |
|---|---|
| 小麦粉 | 30g |
| 玉葱 | 60g |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1強 |
| 酢 | 大さじ1弱 |
| みりん | 大さじ1弱 |
| 水 | 大さじ1弱 |

①豚肉は小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。
②玉葱はみじん切りにして軽く炒め、調味料を入れて煮詰める。
③焼いた肉に②のソースをかけて出来上がり☆