

10月の台所便り

縄瀬保育園

栄養士 宮田 里衣

令和4年10月5日

10月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 18日(火)は手づくり弁当の日です。

3・24(月)	4(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)
鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 里芋のみそ汁	鯖の西京焼き ジャガイモの甘煮 柿なます キノコ汁	ごぼうのしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐のみそ汁	さんまの塩焼 雷こんにゃく もやしの酢の物 大根のみそ汁	がんもどき 南瓜の甘煮 やみつきキャベツ 茄子のみそ汁	豚肉のすき焼き丼 なめこのみそ汁
ヨーグルト	お茶 塩おにぎり	豆乳もち 小あじ	果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 スイートポテト	バナナ チーズ
17・31(月)	11・25(火)	12・26(水)	13・27(木)	14・28(金)	1・15・29(土)
れんこんバーグ 大根と揚げの煮物 人参の胡麻和え 南瓜のみそ汁	魚の紅葉焼き 大根のきんぴら 白和え しめじのみそ汁	がね 人参しりしり 胡瓜のピクルス もやしのみそ汁	鯖のばりばり焼き いもんぬた 海藻のサラダ 玉ねぎのみそ汁	チキン南蛮 法連草のおかか和え ひじきの佃煮 白菜のみそ汁	筍入り混ぜご飯 大根のみそ汁
ヨーグルトケーキ	お茶 豚汁	牛乳 (12) たら焼き (26) 小豆ふくれ菓子	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 胡麻の焼き菓子	牛乳 バナナ

目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見える事から

10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取る事が大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

ビタミンA

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くなります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

ビタミンB群

ビタミンB1やB2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。(豚肉・卵・豆類・胡麻など)

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・イモ類)

DHA

目の神経に沢山存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。人の体内では作る事ができない為食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・鯖など)

子どもの脳と目の発育をサポートするDHAには沢山の効果が含まれています。

○賢い脳を作る

○読解力、読み書きの力をアップさせる

○心の成長にも重要

○目の健康な発達にも役立つ

○子どもの成長に欠かせない

他にも、魚には

・血液をサラサラにする

・歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富

等の効果もあります。魚は調理が苦手、生臭い、面倒だと言う方は缶詰等も活用して、ひと手間加えるだけで、栄養ある魚料理ができます。ぜひ、活用ください。

子ども達の好きなメニューのひとつです。

鯖の竜田揚げ

《材料》2人前

- 鯖切り身 2枚
- * { みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- おろししょうが

○片栗粉 適量

○油 適量

《作り方》

1. 鯖に調味料*で下味を付けてしばらく置く
2. 汁気を切った鯖に片栗粉をまぶす
3. 油で揚げて完成。

鯖を調味料につけることで、臭みがとれて食べやすくなります♪揚げるのが大変!!な時は、気持ち多めの油で揚げ焼きにするのもおすすめです。

魚の効果を得るための食べ方とは・・・

ホイル焼きなどの油が流れにくい調理法がおすすめです。野菜と一緒にホイル焼きにした後に、その野菜も食べる事で無駄なくDHAを摂取することができます。

また、缶詰もおすすめですよ!!鯖やさんまの缶詰など、DHAは骨にも含まれています。缶詰は骨までやわらかいので食べやすいです。記憶力・学習能力を高めたいときには、こういった食材を積極的に取ってみてはいかがでしょうか?