



給食だより

運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。運動会の練習で毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。朝ごはんでごはんやパンなどのエネルギーのもととなる炭水化物をしっかり食べさせてあげてください。

秋の魚を食べよう！

近年、日本の食生活スタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも魚の小骨を嫌がる姿などが見られます。秋は「さんま」や「いわし」「さば」などの青魚が脂がのって美味しい季節です。ぜひご家庭でも魚のよさを見直して、魚を積極的に食べてください。

魚にはたんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、青魚の脂質に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸／IPA）は血液をサラサラにしたり、脳の発達や視力の向上に関与することが知られています。これらはほかの食材にはみられない魚特有の成分です。タコやイカ、貝類などにもタウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。

おいしいサンマの見分け方



絵本を通じて食育を

読書の秋。子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみましょう。絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、

生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

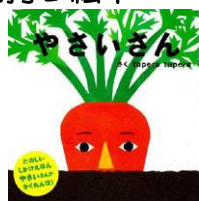
食材や料理に関心を持つ絵本

0・1・2歳児向け

『やさいさん』

作/tupera tupera

発行/学習教育出版



「やさいさん やさいさん だあれ」のこぼのあとに「すっぽーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいかけ絵本です。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。

3・4・5歳児向け

『じゃがいもポテトくん』

作/長谷川義史

発行/小学館



八百屋さんに並んだジャガイモの家族が山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまい、離れ離れになってしまいます。しかし思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかもしれませんね。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDNA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、サツマイモ）

