



# 食育だより



2023年

10月

金木犀の甘い香りや鈴虫の鳴き声など、五感で秋を感じる季節となりました。たくさんの旬の食材や、色とりどりの紅葉やイチョウ、稲穂を揺らす秋風など様々な“秋”を全身で楽しんでください。涼しくなりましたが、水分補給を忘れずに！

## 宇治幼稚園



### 10月10日は目の愛護デー

スマートフォンやパソコンなどによって、目の疲れを感じている方もたくさんいるのではないのでしょうか。目の大切さについて改めて考えてみましょう！

#### 目の働きを助ける“ビタミンA”

ビタミンAが不足すると暗いところで目が見えにくくなってしまいます。ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」は目の疲れをとり、視力の回復に役立つと言われています。

「ビタミンA」は、人参やレバー、バター、卵などに含まれています。



アントシアニンはブルーベリー以外にも、黒豆やナス、紫芋にも多く含まれています。目の愛護デーだけでなく、毎日の食事のなかで効率良く摂取していきたいですね。



#### 旬の食材【さつまいも】



コラーゲンを合成し、血管や皮膚を健康に保つ効果があるビタミンCを多く含み、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱調理での損失が少ないのが特徴です。太くてずっしりとしており、表面に凸凹が少ないことが美味しいさつまいものポイントです！

#### 旬の食材【りんご】



りんごには、腸内環境を整える食物繊維、余分な塩分を体外に排出するカリウムなどが豊富に含まれています。皮にも栄養素が含まれているのしっかりと洗って皮ごと食べるのが◎。寒くなるこの季節には、バターで焼いて、軽く砂糖を振りかけた、温かい焼きりんごもオススメです。

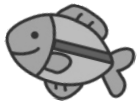
#### 赤 黄 緑 でバランスの良い食事

- 赤** からだえお作るもとになる食べ物  
魚、豆、海藻 など
- 黄** エネルギーのもととなる食べ物  
米、麺、芋、砂糖、油 など
- 緑** からだの調子を整える  
野菜、きのこ、果物 など

これらの食材を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。

#### 10月薬膳料理

- 秋鮭の付け焼き
- おかかキャベツ
- 納豆みそ
- ごはん
- さつまいもと椎茸のお吸い物
- りんご



#### 作ってみよう！旬の魚の西京焼き

##### 材料

- 魚の切り身 50g
- 料理酒 少々
- (西京みそ)
- みそ(白または合わせ)
- 砂糖
- みりん
- 料理酒

##### 作り方

- (西京みそ)を作る  
みそ：砂糖：みりん：料理酒=1：1：1：0.5の割合でよく混ぜ合わせる
- 魚に料理酒を振り、焼く
- 魚にある程度火が通ったら、表面に①を塗り、再度焼いて美味しそうな焼き目が付いたら完成  
※西京みそは焦げやすいので火加減に注意！

春は、メバル・アジ  
夏は、太刀魚・スズキ  
秋は、秋鮭・秋サバ  
冬は、タラ・ブリ がオススメ！  
いろいろな魚で試してみよう！



