



給食だより

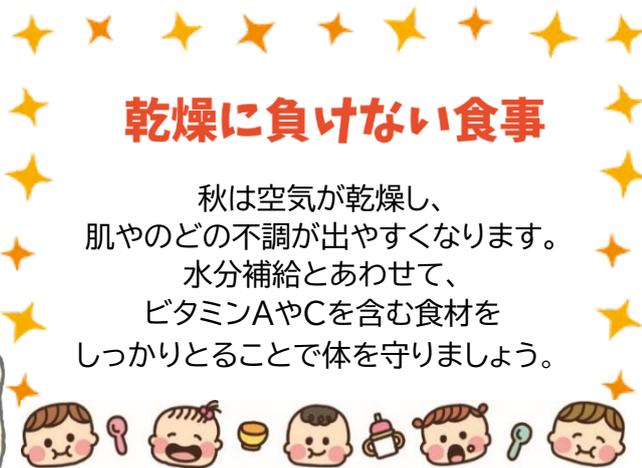
令和7年10月
エレナ保育園

朝晩の空気にひんやりとした秋の気配を感じるようになりました。
10月は「食欲の秋」とも呼ばれ、旬の食材が豊富に実ります。
さつまいもや栗、きのこ、りんごなど栄養満点で子どもたちにも人気の味覚がいっぱいです。
食欲の秋を元気に過ごしましょう。



果物のデザート

梨やぶどうなど
秋の果物は水分が多く、
のどをうるおしてくれます。
自然な甘みで砂糖を
控えられるのも良いところです。
おやつやデザートに
ぴったりです。



乾燥に負けない食事

秋は空気が乾燥し、
肌やのどの不調が出やすくなります。
水分補給とあわせて、
ビタミンAやCを含む食材を
しっかりとることで体を守りましょう。

食物繊維を取ろう

秋の根菜やきのこ、いも類には食物繊維が豊富です。
腸内環境を整えて便秘を予防し、免疫力を高める働きもあります。
煮物や汁物に取り入れて食べやすくしましょう。



目に良い食べ物は？

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とり入れて、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）

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

