

 食育だより 

長かった残暑もようやく終わり、
爽やかな風にいよいよ秋の訪れを感じます。

「実りの秋」「食欲の秋」になりました。

美味しい食材がたくさん出回ります♪

秋の味覚を楽しみましょう！



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、目に良い食べ物を知り、食事に取り入れていきましょう♪

○ビタミンA → 目の濁きを防ぎます（緑黄色野菜・レバー など）

○ビタミンB₁ → 目の神経を正常にする（豚肉・麦 など）

○ビタミンC → 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいも など）

ビタミン類以外にも、魚に多く含まれる DNA、ブルーベリーに含まれるアントシアニンも目の健康に効果的で

旬の食材

秋は、いろいろな野菜・果物が美味しく食べられる時期です♪

今回は、秋に旬を迎える「キノコ」をご紹介します。

キノコには、食物繊維・ビタミン・ミネラルが多く含まれています。香りがよく、どんな料理にでも合う食材です♪

・シイタケ・マイタケ

→免疫力をサポート！風邪を引きにくくするのを助けます。

・エリンギ

→食物繊維が豊富。お通じの改善に。

・エノキ

→ギャバが豊富。気持ちを落ち着かせる効果。



ハロウィン👻

10月31日 ハロウィン🎃は、ヨーロッパを起源とするお祭りです。

秋の収穫のお祝いと、畑を荒らす悪霊たちを追い出すお祭りとしてされています。

ハロウィンでよく使われている、カボチャは甘みがありビタミンA も多く含まれています♪

