

すくすくだより 10月号

「スポーツの秋」「読書の秋」と何をするにもよい季節になりました。また秋は、「実りの秋」そして「食欲の秋」でもあります。自然の恵みに感謝して、食事をいただきたいものですね。

★ 10月10日は「目の愛護デー」です ★

10月10日は「目の愛護デー」です。

近年、タブレットやスマートフォンなどの使用が増え、子供の目の健康が心配されています。目の健康を守るためには、生活習慣だけでなく、食事も大切です。

栄養バランスのよい食事を基本に目によい働きをする栄養 成分である、ビタミンA(カロテン)やアントシアニンを多く 含む食品を意識してとることも大切です。

目によい食べ物は?



★栄養バランスのよい食事を基本に目を守りましょう!



「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストでいたものです。日本の伝統的なコマの形を使って1日に食べたらよい目安の多い順に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つに分けられています。コマがくるくる回るように食事ができることを理想としています。

詳しくは「食事バランスガイドのホームページ」を ご覧ください。

食育のすすめ

≪朝ごはんのポイント≫



同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

2. 誰かと一緒に食べましょう。

1日のスタートの時です。子どもだけで食卓につくのではなく、お母さん、お父さん、兄弟などだれかと一緒に食べる習慣をつけましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

3. 献立を決めておきましょう。

前の晩に献立を決めたり、簡単

な下ごしらえをしたりすると朝の忙しい時間を有効に 活用できます。

群馬県の郷土料理 こしね汁(4人分)

材料	分量	作り方
鶏肉小切れ	50g	①煮干しでだしをとる。
ごぼう	50g	②ごぼうはささがき、にんじん
にんじん	50g	はいちょう切り、しいたけは 細切り、ねぎは小口切りにす
板こんにゃく	1 0 0 g	る。板こんにゃくはあく抜き、
油揚げ	1/2枚	油揚げは油抜きをして、短冊
しいたけ	2枚	切りにする。 ③だしに鶏肉と煮えにくい野菜
ねぎ	20 g	から順に入れて煮る。
赤みそ	大さじ2	④野菜が煮えたら赤みそで味を
だし用煮干し	2 0 g	つけて、仕上げにねぎを散ら
水	6 0 0 cc	す。

群馬県の郷土料理のこしね汁は、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって名付けられた、具だくさんの「食べるみそ汁」です。