



# たねのきっちゃんから



令和5年10月

ちいさなたね保育園

秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など様々な事に取り組みやすい季節です。そして「食欲の秋」さつまいも、栗、さんま、新米…と味覚の秋となりますので、収穫に感謝して美味しく秋を楽しみましょう。園でも旬の物を取り入れた献立を心がけています。

## ～10月10日は目の愛護デー～

10月10日は目の愛護デーです。大人も子どももスマホやタブレットなどは今の生活に欠かせない物ですが、目を酷使してしまうことが多いのではないのでしょうか？目の栄養についても意識してみましょう。

### 【ビタミンA】

～目の粘膜の保護～

かぼちゃ、レバー、小松菜、チーズ、ウナギなど

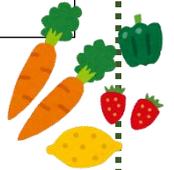
### 【ビタミンC】

～目の疲れや充血を防止～  
イチゴ、柑橘類、さつまいも、じゃが芋など

### 【DHA】

～ドライアイの予防～  
ブリ、カツオ、マグロ、アジ、サンマなど

主な物をあげてみましたが、バランスよく食べてしっかり体や目を休ませることも大切です。



## ～食育ピクトグラム「災害にそなえよう」～

農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために食育のピクトグラムを作成しています。毎月一つずつご紹介していきます

～いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時の食品を備蓄しておきましょう～

賞味期限のチェックや今の家族の状況にあった物かなど、チェックしてみましょう。



## ～今月の旬～

【野菜】かぼちゃ、さつまいも、しいたけ、じゃがいも、さつまいも、きのこ類など

【果物】いちじく、かき、くり、りんごなど

【魚介類】いわし、かつお、しらす、たちうおさんま、にしん、ぼらなど



食育



今月の食育は4歳児で「大豆」を使った食育を予定しています。

大豆からどんな食品が作られているかなど知り、簡単な大豆を使った調理をする予定です。毎日使っている味噌や醤油、豆腐などもっと身近に感じてもらえればと思います。

🍴 給食のレシピをクックパッドに掲載しています。知りたいレシピがありましたらお知らせください