

10月  
October

# きゅうしょくだよ!



木々も色づき始め、秋が感じられるようになりました。暑さが落ち着くと、食欲も出てきますね。子供たちも春と比べるとよく食べてくれるようになりました。10月は運動会や幼児クラスの芋ほり遠足など大きな行事があります。元気に行事を迎えられるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう!




10月31日はハロウィンです。

もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでした。現代は、宗教的な意味は薄れ、仮装をしたり、「トリックオアトリート!」とお菓子をもらったり、楽しいイベントの一つになっています。保育園でもハロウィンメニューが出るのでおたのしみに♪



## 旬の野菜をたべよう!

その食べ物が一番おいしい時期を「旬」といいます。旬の野菜は栄養豊富!また、たくさん収穫できるので値段も手ごろです。上手に取り入れ、旬を味わいましょう。

◆さつまいも◆ 

ビタミンB1、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富。整腸作用、美肌効果があります。

◆かぶ◆ 

春のかぶと比べて甘味が強いです。根の部分はアミラーゼ、葉の部分はカロテンとビタミンCが豊富。

10月10日は

あいご  
目の愛護デー



数字の10を横向きにすると、眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。現代は、パソコン、スマートフォン、テレビなど目に負担がかかる生活をしている人も少なくありません。普段から、目に負担をかけすぎないように、こまめに休憩をとりましょう。

### 目にいい栄養素を知ろう!

ビタミンA

目の疲れ乾燥を防ぐ  
(緑黄色野菜、卵黄など)

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ  
(緑黄色野菜、果物、芋類など)

ビタミンB群

視力低下を防ぐ  
(豚肉、ごま、豆類など)

DHA

視覚の情報伝達をスムーズにする(さばなどの青魚)

### レシピ紹介

豆腐ドーナツ(一人分)

ホットケーキミックス 20g 砂糖 4g  
豆腐 15g 水 小さじ1  
揚げ油 適量

- ① ボールに豆腐を入れ、崩しておく
- ② ①にホットケーキミックス、砂糖、水を入れ、混ぜる
- ③ スプーン2つで丸く形を作り、揚げていく

★豆腐は水切り不要。豆腐が多いほどもちもちになります!

★豆腐の水分量によって水の量は調整してください。

★仕上げに、お好みで粉砂糖やココア、シナモンをまがしても美味しいですよ♪ 大人気おやつです!

🍴 食育の日 🍴

10月は「三重県の郷土料理」です。

