



令和4年 10月



運動会や遠足、サツマイモ堀など、秋は子ども達が楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。早寝・早起き・朝ごはんを食べることを心がけ、行事をたくさん楽しむためにも、毎日の生活リズムを整えることを意識してみましょう。



10月  10日

目の愛護デーとは、目の健康を守るために制定された記念日です。

～目にいい食べ物は何？～

【ビタミンA】は、目にうるおいを保つ働きがあり、「網膜」という見るための器官の材料にもなっています。

不足すると目がごろごろし、暗いところで物が見えにくい等の症状が現れます。

ビタミンAは、鶏レバー・卵・にんじん・ほうれん草に多く含まれているので、油と一緒に調理するのがおすすめです。



腸内環境を整えよう

体の健康を維持していくには、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やして、子どもの頃から腸内環境を整える事が大切です。

目指せ腸内美人



- ・善玉菌のエサとなる食物繊維を摂ろう
ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- ・よく噛んで食事をしよう
消化吸収も良くなります
- ・温かい飲み物や汁物を意識する
善玉菌を活性化させ代謝を良くします



～あじのさんが焼～ ☆作り方☆

作りやすい分量	
アジ	4枚
長ねぎ	40g
しょうが	1.6g
みそ	12g
みりん	8g
酒	8g
砂糖	4g
すりごま	4g

- ①ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②ボウルに調味料、すりごま、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③魚焼きグリルを温めておく。
- ④アルミホイルにアジをのせ、②を上から塗る。
- ⑤グリルで焼き色がつくまで焼き完成！
(表面が焦げているのに中まで火が通っていない場合は、アルミホイルを上からかぶせて火が通るまで焼く)

○アジは三枚卸しになった物を使用

○他の魚やお肉でも可

○「なめろう」を火を通して食べる「さんが焼き」を子ども達が食べやすいようにしました