



# 食育だより10月号

食欲の秋、スポーツの秋と体を動かすことが気持ちの良いシーズンになります。保育園では秋に運動会があります。体を動かすにはエネルギーが必要です。エネルギーとなる、肉や魚、秋が旬のさつまいもなどを取り入れ、元気な体作りを目指し、運動会当日を迎えましょう。



## 三色食品群とはなんだろう??

三色食品群とは、食品を赤、黄、緑に分けます。それぞれに違う役割があるので、三色全ての食品グループをバランスよく食べることが目標です。

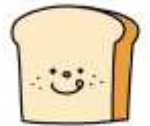
- **赤**の食べ物 → 体を作るために必要な栄養素です。

(主な食材) 肉、魚、チーズ、ヨーグルト、牛乳、豆、豆腐、卵など  
しっかり食べることで、体が大きくなり、骨や歯も丈夫になります。



- **黄**の食べ物 → エネルギーの源になります。

(主な食材) 米、パン、パスタ、麺類、芋、油、マヨネーズ、ごまなど  
十分に食べることで、元気に遊んだり、走ったりでき、集中力も続きます。



- **緑**の食べ物 → 体の調子を整えます。

(主な食材) 野菜、果物、海藻、きのこ類など  
しっかり食べることで、元気で風邪を引きにくくなります。おなかの調子も良くなり、きれいな肌になります。



給食では、三色をバランスよく取り入れて提供しています。ご家庭でも意識しながら食事してみましょう。

**目に良い食べ物は?**

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする (緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする (レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

## パンプキンクッキー

～材料～ (幼児4人分)

- ・かぼちゃ 72g
- ・小麦粉 72g
- ・オリーブ油 30g
- ・三温糖 24g

～作り方～

- ①かぼちゃを茹でてつぶし、ペースト状にします。
- ②①に小麦粉、オリーブ油を入れてよく練り混ぜ、ひとまとめにし、筒状にしてラップに包み、冷蔵庫で休ませます。
- ③②を5mm位の厚さに包丁で切ります。
- ④オーブンで10分くらい焼きます。

☆31日はハロウィンです。簡単なので是非ご家庭でも試してみてください。