

きゅうしょくだより

No.7

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量も食欲も増し、こどもたちも心身ともに成長する時期でもあります。旬を迎えた食べ物がとても美味しいこの季節に、秋の味覚をしっかり食べて夏の疲れを癒し、運動会や遠足など楽しい行事がいっぱいの十月を元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。こどもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つために、きちんと栄養を取ることが大切です。

「目に良い栄養素を含む食材」

・ビタミンA 目の乾燥を防ぐ。

【緑黄色野菜・レバー・バター】

・ビタミンB 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・さつまいも】

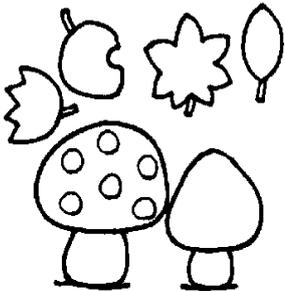
米粉のスイートポテト

(目の健康に良いさつまいもを使ったレシピです)

材料： さつまいも 200g / バター 10g

豆乳 20g / 砂糖 20g / 米粉 20g

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらして耐熱ボールに入れてラップをする。
- ② レンジで600w5分加熱し、柔らかくなっていればマッシャーで潰す
- ③ 残りの材料をすべてボールに入れて粉気がなくなるまでこねる。
- ④ 6個にまるめてアルミカップにのせて、トースターで7分焼いて完成。



野菜嫌いを克服しよう！！

こどもに野菜嫌いが多いのは、こどもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く感じたり、酸っぱく感じたりするからです。でも、こどもは繰り返し食べて慣れることで、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱すると、渋みや苦味が減って甘みが増し食べやすくなります。