



# 給食だより10月号

2022年9月30日発行  
メテコール小規模保育園グループ



さわやかな風が感じられる日が多くなり、日に日に秋めいてきました。子どもたちは気持ちの良い秋空の下でたくさん体を動かして、いつもよりおなかをすかせて園に帰って来るようになりました。

10月に入ると、秋の味覚は真っ盛りです。給食でも、りんごや柿やさつまいもなど、今しか味わえない旬の味を楽しんでもらいたいと思っています。

## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。スマートフォンやタブレットなどが生活に欠かせなくなっている現代で、目の健康を損なう人は少なくありません。ゲームや動画を見始めると、なかなかやめられないお子さんも多いのではないのでしょうか？

生まれたばかりの赤ちゃんの視力はまだ弱く、ものの形も認識できないほどです。その後身体の成長と共に視力も発達しますが、6歳頃までは視力の発達にとっても大切な時期だとされています。

ものを見る能力は、遠くのもの、近くの物、動くものや止まっているものを見ることによって育っていきます。好き嫌いなく何でも食べて、外で体を動かしながら色々なものを見て、丈夫な体と目を育てていきましょう。

目のはたらきを良くする栄養素

ビタミンA…緑黄色野菜(色の濃い野菜)、レバーなど

ビタミンB1…豚肉や大豆など

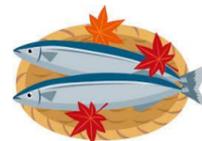
ビタミンB2…納豆、乳製品、鶏卵、レバーなど

アントシアニン…ブルーベリーに含まれる色素

## 食欲の秋

「食欲の秋」という言葉がありますが、なぜ秋になると食欲が旺盛になるのでしょうか？それにはちゃんと理由あるのです。

- 暑さや夏バテで低下していた食欲が回復する。
- 気温が下がってくると体温を保つためのエネルギーが使われるのでそれを補うために食べようとする。
- 寒い冬に向けて、身体が栄養を蓄えようとする。
- 「実りの秋」で、美味しい旬の物が出回る。



風邪や胃腸炎が流行するこれからの季節、美味しい秋の味覚をたくさん食べて免疫力を上げましょう！



## さばのねぎみそ焼き



メテコールの子どもたちは和食が大好きです。お魚も、こんな風に甘めのみそで味付けするともりもり食べてくれます。

焼いたねぎの風味も香ばしくて、ごはんがぱくぱくすすんでしまいます♪

### ＜材料＞

- さば切り身 4切れ
- 長ねぎ 10cm
- みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 料理酒(または水)大さじ1

※さわらや鮭などお好みのお魚でどうぞ。

- ① 長ねぎはみじん切りにしておく。
  - ② ①と、みそ、砂糖、料理酒(または水)をよく混ぜる。
  - ③ さばの切り身と②のねぎみそと一緒にポリ袋に入れて、さばにみそをよく絡ませたら、そのまま冷蔵庫で20～30分漬けておく。
  - ④ 200℃のオーブンで火が通るまで10～15分焼く。ねぎみそが焦げやすいので注意しましょう。
- ☆グリルやフライパンで焼いてもOKです！！