

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより 給食室

2026年
10月号

虫の声や色づく木々。季節はすっかり秋模様となってきました。

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目と眉のように見えるという視覚的な遊び心が由来し、失明予防の一環として制定されました。

目の健康を守るには、食事から必要な栄養素を摂取することが欠かせません。例えば、卵や乳製品、緑黄色野菜などに豊富に含まれるビタミンAは、目の粘膜を保護し、乾燥を防いだり、暗いところでの視力を保ってくれます。また、豚肉やレバー、納豆などに豊富に含まれるビタミンB群は、視神経の健康を維持し、目の疲れやかすみ目の軽減に役立ちます。

この機会に、日々の食事と目の健康の関わりについて、改めて考えてみてはいかがでしょうか。

今月の 二十四節気

寒露 (かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降 (そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



《毎月19日は食育の日です》

皮ごと食べる食材の魅力～果物編～

皮ごと食べることが出来る食材は、皮の部分にも多く栄養素が含まれていると言われることがあります。9月号の野菜編に引き続き、今回は「皮ごと食べる食材の魅力～果物編～」として、いくつかの果物とその果物が持つ栄養素をご紹介します。

りんごに含まれる 食物繊維

りんごは、水溶性食物繊維「ペクチン」を豊富に含みます。整腸作用や食後の血糖値上昇を抑える働きがあり、肥満や糖尿病予防に役立ちます。

ブルーベリーに含まれる アントシアニン

アントシアニンは、体内で過剰に発生した活性酵素にアプローチする抗酸化作用を持っています。また、目の働きを活性化する酵素も持っており、目の疲れや視力低下の予防にも効果が期待できます。

きのこご飯

《約4人分》

お米・・・3合	炒め油・・・適量
水・・・540cc～675cc	醤油・・・大さじ1
しめじ・・・1/3束	塩・・・小さじ1/2
えのき・・・1/3束	
エリンギ・・・1本	



《作り方》

- ①きのこは石づきをとりそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を熱し、きのこを入れ炒めます。
- ③②に醤油、塩を入れ味をつけます。
- ④お米を洗い水気を切り、炊飯器に入れます。
- ⑤炊飯器に水を入れ、30分以上浸水させます。
- ⑥③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
- ⑦炊き上がったらさっと混ぜ、器に盛り付け完成です。

※きのこを炒めた時に出る水分も一緒に炊き込むことできのこのうまみをより感じられます。

