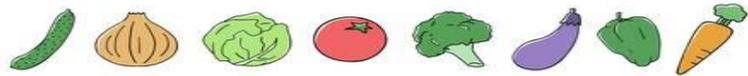


# 給食だより



令和7年10月1日発行 日の出保育園

秋は、いも類・きのこ類の他にかぼちゃ・玉ねぎ・果物など、様々な食材が旬を迎えます。季節の変わり目で風邪を引きやすくなるので、これらを普段の食事にも取り入れて免疫力をつけましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10と10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、目の愛護デーとなったそうです。日頃からパソコン・タブレット・携帯電話などの使用で目の疲労が増えているかと思いますが、改めて目の健康と大切さについて、考えてみる機会にしましょう。今月は目に良い食べ物を紹介します。

### <目に良い食べ物ランキングTOP10>

- ・ベリー類（ブルーベリー）
- ・卵
- ・鮭
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・人参
- ・キウイフルーツ
- ・いちご
- ・かぼちゃ
- ・うなぎ

### 【旬の食材】

#### かぼちゃ

**種類：**日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類に分けられている。よく見かけるのは西洋かぼちゃで、ほくほくした食感で甘みが強いのが特徴。

**栄養：**β-カロテン・ビタミンE・ビタミンCが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、生活習慣病の発症や進行を抑制する。

**保存方法：**丸のままなら冷暗所で1～2ヶ月保存が可能。カットしたものは種の部分をくり抜きラップして野菜室で保存する。

#### 梨

**種類：**和梨～ボールのような丸い形で、シャキシャキとした食感。洋梨～ひょうたんのような形で、とろけるような食感。

**栄養：**どちらも高血圧の予防になるカリウムや、疲労回復をサポートするアスパラギン酸が含まれている。食物繊維は洋梨の方が和梨の約2倍ある。

**保存方法：**キッチンペーパーや新聞紙などで包み、へたを下にして冷蔵庫の野菜室で保存すると、約1週間可能。