ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年１０月１日発行　No.42

10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べて、バランスよく栄養を摂りましょう。たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を楽しみましょう。

<<10 月 10 日は目の愛護デー>>

目の健康に良いビタミンの他に、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも効果的です。

◎ビタミン A⇒目の乾燥を防ぎ働きをよくする

緑黄色野菜・レバー・バター

◎ビタミン B_1⇒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・さつま芋

中秋の名月 「お月見」

今年は 10 月 6 日が、一年の中で一番月が美しい日と言われる中秋の名月「十五夜」です。秋の美しい月を見ながら 15 個のお団子と秋に収穫される果物やススキをお供えして、収穫に感謝しながらお月見を楽しみましょう。

10 月は食品ロス削減月間です

食品ロスを減らすためには？

<ポイント1>　残さず食べきりましょう

食べ物や作ってくれた人に感謝をして最後まで美味しく食べよう！

ちょっと苦手な食べ物も、まずは一口食べてみよう！

<ポイント2>　使い切れる分だけ買いましょう

<ポイント3>冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう

世界には食べ物が足りなくて困っている人がいるのに、私達の身の周りにはたくさんの食べ物が捨てられています。

<<9月の食育集会>>

先月の食育集会では、赤・黄・緑の三食食品群について伝えました。

赤は、「体を大きくする」⇒牛乳、魚、肉、卵等

黄は、「元気の素」⇒米、芋類、パン、バター等

緑は、「体の調子を整える」⇒野菜、果物、きのこ

今日の給食の食材は、どの仲間かを子ども達と一緒に考えました。