

10月



筑後二川保育園

文責：栄養士 立花

2026年10月5日

心地よい秋風が感じられる季節になってきました。食欲の秋、みなさんは食事を楽しく食べていますか？食事はみんなで食べると、もっとおいしく感じられます。楽しく食べると心の満足感と安心感を与えます。家族でわいわい秋の味覚を楽しんで風邪に負けないからだをつくりましょう。



好きな物、食べたいものを増やそう

～色々な食品と出会う～

子どもの好き嫌いに悩まれている保護者の皆さまもいらっしゃるのではないのでしょうか。

好き嫌いとは味覚にも関係しています。

そこで保護者の皆さまに気を付けてもらいたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなることです。

色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人が美味しそうに

何でも食べるようにしていけると良いですね。



秋の味覚を楽しみましょう！

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

ぜひ食卓にも旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



10月10日は目の愛護デー

スマートフォンやパソコンなどによって、目の疲れを感じている方もたくさんいるのではないのでしょうか。目の大切さについて改めて考えてみましょう！

目の働きを助ける「ビタミンA」

ビタミンAが不足すると暗いところで目が見えにくくなってしまいます。ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」は目の疲れをとり、視力の回復に役立つと言われています。

「ビタミンA」は、人参やレバー、バター、卵などに含まれています。



アントシアニンはブルーベリー以外にも、黒豆やナス、紫芋にも多く含まれています。目の愛護デーだけでなく、毎日の食事のなかで効率良く摂取していきたいですね。



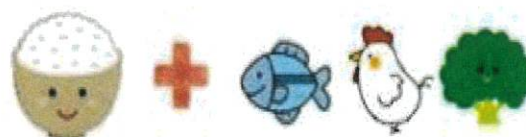
新米を食べよう！



お米は、一般的に5月頃に田植えが始まり、9月頃から稲刈りが行われます。その後精米されたお米は、「新米」としてお店に並びます。新米は水分量が多く、やわらかいのが特徴です。

お米の栄養

お米は脳やからだのエネルギー源となる炭水化物が豊富！朝ごはんにはお米を食べて、その日1日のパワーを摂取しましょう。炭水化物の他にも、たんぱく質やミネラルもバランス良く含まれています◎



お米のいいところ

お米は味が淡泊なため、和食・洋食・中華など、いろいろなおかずとも相性が◎ 毎日飽きずに美味しく食べられます。

新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べましょう