10月10日は目の愛護デー

10と10を横にすると、人の眉と目に見えることでこの日に制定されたようです。 目の健康に良い栄養素である「ビタミンA」を積極的に摂るようにしましょう。



ビタミンAの働きは?

- 視力のもとになる
- 粘膜を守る
- ・骨や皮膚の発育に役立つなど・・

ビタミンAが足りなくなると?

・暗い所で見えにくくなる ・皮膚がカサカサになるなど・・





ビタミンAが多く含まれる食べ物

動物性食品・・・レバー、うなぎ、バター、鶏卵など 野菜・・・人参、ほうれん草、かぼちゃなど

野菜に含まれる β - カロテン(ビタミンA)は油に溶ける脂溶性ビタミンです。油と一緒にとると吸収率が上がります。

実りの秋がやってきました!

「味覚の秋」というように、秋は食べ物が美味しい季節です。いくつかの秋の食材を紹介 します。食べ物でも「秋」を感じてみてください。



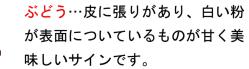
さつまいも…食物繊維が豊富です。

食物繊維には、腸内環境を整え、便 秘予防にも効果的です。



サンマ…漢字にすると「秋刀魚」と いうように秋が旬のお魚です。









秋鮭…良質なたんぱく質を多く含みます。塩焼きや揚げ物など様々な調理法があります。



りんご…全体的に赤く色つやが良いものは甘みが強いです。



今月は子ども達に人気のあるおやつ『ふのラスク』を紹介します。 保育園では先月、きな粉味のふのラスクをおやつに出してみました。 材料も3つだけと少なく、作り方も混ぜて焼くだけと簡単なので、お子さんとぜひ作っ てみてください!

ふのラスク(4人分)

小町麩 20gマーガリン 30g砂糖 8g

- ①溶かしたマーガリンに、麩を入れて全体にからむように混ぜる。
- ②①に砂糖をまぶし、170°Cに余熱したオーブンでほんのり焼き色がつくまで焼いたらできあがりです。

(目安は10分程度)

☆ココアやごま、きなこをまぶしてアレンジしてみても美味しいと思います。

