

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
- ・皮膚がかさかさになるなど・・・



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。	 かぼちゃ…体内でビタミンAに変わるβ - カロテンが多く含まれています。
 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。DHAを多く含んでいます。	 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。
 ぶどう…皮に張りがあり、白い粉が表面についているものが甘く美味しいサインです。	 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℃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。

