



令和 5年 10月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

秋は「実りの秋」とも言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、同時に「食欲の秋」とも言われていますね。季節ならではのいろいろな秋の味覚を楽しみましょう。

# 10月10日は 目の愛護デー



10月10日の2つの数字を横にすると、目とまゆの形に見えることから「目の愛護デー」が制定されました。子どものころは、目が最も育つ時期といわれています。元気な目を保つためには、目によい栄養を摂ることも大切です。

## ビタミンA (緑黄色野菜、レバー、卵など)

目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると、吸収率がアップします。



## ビタミンB群 (豚肉、卵、ごま、豆類など)

ビタミンB1やB12は、目の神経の働きを促して視力低下を予防します。ビタミンB2は目の疲れに効果的です。



## ビタミンC (緑黄色野菜、果物、いも類)

目の充血や疲れをふせぎます。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに含まれているため、茹でてもしっかりと摂取できます。



## DHA (さばやサンマなどの青魚)

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内でほとんど作られないため、食品からの接種が重要です。



## ふかや園芸協会様より、「きゅうり」を



### 無償提供させていただきます!



「ふかや園芸協会」とは、深谷市内の野菜農家の方が中心となった、約600名のグループです。きゅうりのほかにも、ブロッコリーやねぎなど、たくさんの深谷の美味しい野菜を作っています。10月5日(木)の給食のサラダは、無償提供していただく「きゅうり」をつかったおいしいサラダです。



## 新米の季節になりました



10月になると、お店でも「新米」が出回ってきます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。給食でも、10月に入るとご飯が「新米」に切り替わります。深谷産の美味しいお米を園児に味わってもらえたらと思います。

## 旬の食材を食べよう!

秋は「食欲の秋」といわれるほど、多くのおいしい食べ物が旬を迎えます。旬の食材の特徴は、

- ① 栄養価が高い
- ② 価格が安い
- ③ 四季を感じられる

といったよさがあります。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増して、味覚形成にも役立ちます。

