



令和 6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」です



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...** 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...** 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...** 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はでんぷんに包まれているため、茹でてでも壊れにくい特徴があります。

**DHA...** 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。

## 🎃 知っていますか？ハロウィンの由来 🎃

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。ハロウィンではシンボルとして

「かぼちゃ」が使われることが多いですが、ヨーロッパではカブを使う地域もあるようです。10月31日の給食はハロウィン給食です☆



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。

### 【さんま】

さんまには、血液をサラサラにするEPAと、記憶学習の能力を高めたり、疲れた目を癒したり、精神安定の効果があるDHAがたくさんふくまれています。



### 【しいたけ】

食物繊維が豊富で便秘を解消したり、コレステロールを低下させる効果があります。



### 【りんご】

整腸作用や排便効果があるペクチンを多く含みます。血糖値の正常化にも効果的で、肥満・糖尿病の予防に役立ちます。



### 【さといも】

独特のぬめりは血糖値や血中のコレステロールを抑える働きがあります。また、食物繊維やカリウムも多く含まれています。



### 【新米】

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれます。



## 3歳児さんのお箸が

### 始まります

2学期から順次、3歳児さんのクラスでお箸がスタートします。ご家庭でも急がずゆっくり、お箸の練習をお願いします。

### はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。



②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

