

食育通信

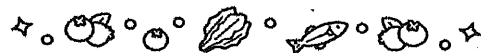
2025年10月号

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋ですので、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいですね。

お子様たちは4月の頃に比べると、たくさん遊んで、たくさん食べて、体も大きくなりました。保育園でのお食事の量も10月からは増えていきます。

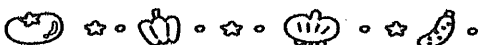


目によい食べ物

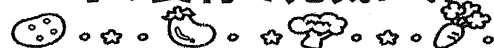


10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日、目から得られる情報に頼って生活をしています。見えているものだけではなく、無意識のうちに距離感、動き、明るさ、色など目からの情報は数え切れません。さらに現代人はスマホやパソコンなど見ている時間も長く、目を酷使しているといわれています。目の愛護デーにちなんで、目によい食べ物を紹介したいと思います。

- ・ **アントシアニン**：ブルーベリー、紫いも、なすなどに含まれます。網膜へのダメージを防ぎ、血流をよくしてくれます。
- ・ **βカロテン**：小松菜、にんじんなどの緑黄色野菜に含まれます。目や目の粘膜を守ってくれます。
- ・ **ビタミンB群**：豚肉、うなぎ、レバー、青魚、乳製品などに含まれます。視神経の働きを助けたり、充血や目の疲れを改善しやすくしてくれます。



旬の食材で元気に!!



今月は・・・りんご



貯蔵の技術が向上し一年中食べられるとても身近な果物のりんごですが、日本では9月から11月が主な収穫の時期です。

りんごのQ&A

Q、蜜入りりんごは甘い？

A、葉で作られる糖が果実に行き渡り、実の中心部が透明に見えます。その部分自体は甘いわけではなく、成熟して糖度が増しているりんごで、日本ではおいしいりんごの指標とされています。

Q、りんごの皮がベタベタ。これって油やワックスを塗っているの？

A、通常、国産りんごは油やワックスは塗られていません。「油上がり」と言われている現象で、りんごの果皮から染み出てくるもので、りんご自身が乾燥から実を守るためと言われています。

Q、果肉が薄い赤色やピンク色をしているけど、食べて大丈夫？

A、食べても問題ありません。果皮の赤色が果肉の酸に溶けだしたものです。果皮が赤く、酸味の強い『紅玉』などによく見られます。

～おいしいりんごの見分け方～

- ・ おしりの部分が開いているもの
- ・ ツルが太くてしっかりしているもの
- ・ 見た目より重みのあるもの
- ・ よい香りがするもの

～保存方法～

冬場であれば、冷暗所で保存する。野菜室に入れる場合はフルーツキャップ（網状の緩衝材）があれば、つけたまま紙袋に入れ、ビニール袋でしっかり閉じるとよいです。

10月は食品ロス削減月間



毎年10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。令和5年の調査結果では、日本で1年間に約464万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物（約102g）を毎日捨てていることになります。

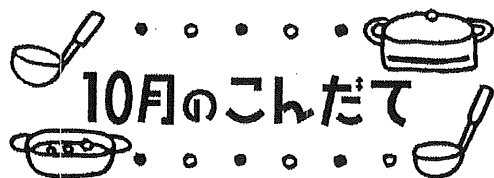
とは言うものの、育ち盛りのお子様のお食事ですし、食べムラもありますよね。たくさん食べてほしいですし、作り控えるというのは難しいですね。もったいないという気持ちを心掛けたいです。

～お買い物編～

- ・お買い物に行く前に、冷蔵庫や冷凍庫の中にある食材をチェックしましょう。スマホにメモしたり、撮影しておくくと便利です。
- ・安くなっていると、ついつい買い過ぎてしまいます。用途を考えて食べきれ的分だけ買うようにしましょう。

～ご家庭編～

- ・適切に保存しましょう。パッケージに書かれている保存方法に従って保存しましょう。野菜はゆでたり、使う大きさに合わせて切って冷凍しておくくと便利です。
- ・食材を上手に使い切りましょう。例えば1週間に1回、残っている食材で食べ切りデーにします。残り食材でスープにしたり、カレーに入れたり、お好み焼きにしたり、残り野菜を細かくして、パンケーキに入れたりしてみてください。



お子様に人気のあるメニューです。ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。
お食事のメニューで、気になるレシピがありましたら、気軽にお声掛けください。

☆ さつま芋と南瓜の サラダ ☆

【材料】4人分

【作り方】



- ・さつま芋 100g
(中1/2本位)
- ・南瓜 100g
- ・プロセスチーズ 25g
(ベビーチーズ2個)
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩 適量

- ①さつま芋と南瓜を1cm角に切ります。チーズを5mm角に切ります。
- ②①のさつま芋と南瓜をやわらかくなるまで蒸し、冷まします。
- ③②に①のチーズ、マヨネーズ、塩を加え、よく混ぜ合わせ、完成です。

☆ ブッキーニのごま和え ☆

【材料】4人分

【作り方】



- ・ブッキーニ 1本 (約200g)
- ・白ごま 大さじ1・1/2
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

- ①ブッキーニを1mm厚さの輪切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし、①を1～2分茹で、ざるに上げて、流水で冷まし、水気を切っておきます。
- ③ごまを炒り、すって、さとう、しょうゆを混ぜます。
- ④②を③で合えて完成です。

※ブッキーニは苦みやクセも少なく食べやすいので、9月にはお子様たちに人気でした。
今の時期でも、ほうれん草や小松菜などおいしく仕上がります。