



食育だより



実りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！



積極的に鉄分をとろう



鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

・ヘム鉄

肉・魚・レバー



・非ヘム鉄

豆類・納豆・小松菜・ほうれん草



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横にしてみると眉と目の形になることが由来だそうです。目の健康のために良い食べ物をとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の眼病予防にも繋がります。

・ビタミンA（緑黄色野菜・レバー・バター）

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする

・ビタミンB1（レバー・豚肉・ウナギ・麦）

目の神経の働きを正常にする

・ビタミンC（緑葉色野菜・果物・さつまいも）

目の充血を防ぐ



さつまいもの

栄養



さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。

特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつまいもの皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。

