



給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ
 今月の目標 季節の果物や野菜をしっかりと味わう

令和5年9月29日
 城北アソカ保育園

子どもの脳を育てる 優秀食材～4選～

ブレインフードという言葉を知っていますか？子どもの成長や加齢により脳の衰えを食べ物でサポートする、育脳に効く食べ物のことです。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	にくだんごのスープ れんこんのきんぴら	ピーチケーキ	せんべい
3	火	カレー ごぼうサラダ	あべかわ	卵ボーロ
4	水	さかなのなんばんづけ こうやのかきたまじる	エッグトースト	ベジたべる
5	木	とりとだいのあげに じゃこサラダ	ヨーグルト・おかし	リッツ
6	金	さかなのピザやき ごまあえ	カルピスゼリー・えだまめ	梅の香巻
7	土	運動会		
9	月	スポーツの日		
10	火	タンドリーチキン いそあえ ポタージュ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
11	水	かぼちゃのそぼろに みそマヨサラダ	クッキー	オレンジ
12	木	スパニッシュオムレツ ひじきスパゲティ	甘酒とお芋のむしパン	ハーベスト
13	金	さかなのにつけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゆうもち	スティックパン
14	土	やきそば くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	ドーナツ	ぶどう
17	火	マーボーなす ひじきとだいのにももの	こぎつねごはん	ビスケット
18	水	はっぼうさい すのもの	ごまだんご	米せんべい
19	木	さかなのちゃんちゃんやき コーンスープ	おかずパン	ゼリー
20	金	誕生会 きのごはん チキンカツ サラダ わかめスープ くだもの	おたのしみ	かりんとう
21	土	シチュー サラダ		
23	月	のっぺじる なたねあえ	おからスティック	フルーチェ
24	火	さかなのもみじやき きりぼしのサラダ	カレーミートサンド	バナナ
25	水	チキンなんばん になます	栗まんじゅう(年長クッキング)	えびせん
26	木	さかなのポテトサラダやき カミカミサラダ	くだもの	枝豆
27	金	親子旅行		
28	土	ガパオライス スープ くだもの		
30	月	みそけんちんじる すりみのかきあげ	スコーン	ヨーグルト
31	火	さかなのヨーグルトソースかけ フレンチサラダ	フライドポテト	カルシウムせんべい

バナナ

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンと作り出すトリプトファンを含む。このトリプトファンは乳製品にも含まれるのでバナナと合わせるといいですね。

さかな

オメガ3系脂肪酸
 サバやイワシ、サンマなどの青魚に多くふくまれます。

大豆

抗酸化物質／必須アミノ酸
 季節の野菜を使って味噌汁を食べたらいいですね。

ほかにも・・・
水を飲むと集中力アップ！
 脳の80%は水分なので水不足は脳の働きのパフォーマンスを落とすそうです。

でも気をつけて！
食べさせなくちゃ！
 プレッシャーに注意。好き嫌いはもちろんありますよね。親子ともにストレスにならないよう取り入れていきましょう。

たまご

アセチルコリン
 脳で記憶や学習に深くかわりをもつ神経伝達物質。

目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に割すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

- ・ビタミンA**
 目の粘膜を強くし、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高まります。
 (緑黄色野菜・レバー・卵黄など)
- ・ビタミンB群**
 ビタミンB1やB2は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
 (豚肉・卵・ごま・豆類など)
- ・ビタミンC**
 目の充血や疲れ目を防ぎます。
 (緑黄色野菜・果物・手類)
- ・DHA**
 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は体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
 (いわし・さんま・さばなど青魚)

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。