



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 10 月号



コロナを撃退!

みんなで楽しい秋を感じよう!! おいしい秋を見つけよう!



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



目を大切に

10月10日は『目の愛護デー』です。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもともと目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけたいですね。また、長時間テレビを見たり、テレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

《 目に良い食べ物は? 》

目の健康に良い食べ物をとり入れて、目を大切に!

- **ビタミンA**
目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。
(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・・・)
- **ビタミンB1**
目の神経の働きを正常にする。
(レバー・豚肉・うなぎ・麦・・・)
- **ビタミンC**
目の充血を防ぐ。
(緑黄色野菜・果物・さつまいも・・・)

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAや、ブルーリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

◆ 豚レバーのかりん揚げ ◆ (給食献立から)

(材料)
豚レバー 300g
(下味) しょうが5g 酒8g しょうゆ10g
かたくり粉・・・適量
油

(ソース) ケチャップ20g ウスターソース13g
砂糖8g 水25g

(作り方)
①しょうがはすりおろしておく。
②ソースの材料を小鍋にいれ、砂糖がとける位に軽く火にかけておく。
③レバーは、棒状に切る。しょうが・酒・しょうゆで下味をつけておく。
かたくり粉をまぶして油で揚げる。
ソースをからめる。