



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなりました。
秋は、お米やお野菜、お魚など美味しい季節です。

秋と言えば食欲の秋です！！

なぜ秋は食欲の秋と言われるのでしょうか？

一般的に、秋になると気温が下がり、体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になると言われています。また春に種をまき、秋に刈りとる収穫の時期でもあり、食材に恵まれることから食欲の秋と呼ばれているそうです。



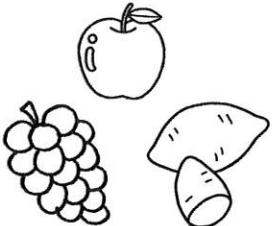

秋に美味しい食材には、お米・さんま・イワシ・さつまいも・栗・柿などがあります。たくさんの秋の味覚を楽しんでみて下さい。



目に良い食べ物ってなにがある？～「10月10日は目の愛護デー」

2つの10を横に倒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。

目に良いとされる栄養素

<p>・<u>ビタミンA</u></p> <p>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。 (緑黄色野菜・レバー・卵など)</p> 	<p>・<u>ビタミンB群</u></p> <p>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、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)</p> 	<p>・<u>ビタミンC</u></p> <p>目の充血や疲れ目を防ぎます。 (緑黄色野菜・果物・芋類)</p> 	<p>・<u>DHA</u></p> <p>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)</p> 
---	---	---	---



10月31日はハロウィンです



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。ハロウィンに登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。かぼちゃは栄養価が豊富で風邪予防になると言われています。

保育園ではかぼちゃドーナツがでます。お楽しみに！

