



# 給食だより

平成30年 10月  
栄養士 照屋恵美

実りの秋、味覚の秋がやってきました。食欲が増す今の時期がチャンス！！

## 苦手な野菜にチャレンジしてみたいかですか！？

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。



### ●野菜を食べやすくするちょっとした工夫●

1. 新鮮で旬のものを選ぶ。旬の野菜は、水分、甘味が強くおいしくいただけます。
2. 食べなれた味付けにする。子供の好きな味付けだと、苦手な野菜も食べてくれますよ。
3. 食べている姿を見せる。周囲の大人がおいしく食べている姿をみると食べてみようかな～という気持ちになりますよ😊
4. 食べなくても食卓に出す。頻度に目にするにより、見慣れ、受け入れるようになります。



※根気がいりますが、食べないからあげない、出さないのではなく、一口ずつ、少しずつ食べることによって苦手を克服する自信につながります。子どもたちのためにもめげずにトライしていきましょう！



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。

「10と10」を横に倒すと眉毛と目の形に見える事から10月10日が選ばれました。

### 「目の健康を守る働きをする栄養素」ビタミンAについてのお話です。

**ビタミンAの働きは**・・・目・鼻・のど気管支などの粘膜を強くし細菌やウイルスから守る働きのため、体の皮膚を丈夫にします。

**ビタミンAが不足すると**・・・視力が衰える。風邪をひきやすくなる。体の皮膚



**ビタミンAを含む食品は**・・・緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜  
(人参・ほうれん草・小松菜・にら)

レバーやうなぎ・牛乳やチーズ・卵黄など

※野菜に含まれるカロチンはビタミンAの働きをしますが、そのためには油と一緒に摂る必要があります。(ほうれん草のソテーや人参入り野菜炒めなど)

目の健康を守るためには、目に良い食べ物を食べる他にも、テレビゲームやスマートフォン等は時間を決めて、なるべく、外で元気に遊ぶ事も大切です。

### 沖縄料理の“人参しりしり”は

人参をたっぷり使って油で炒め、卵でとじるので食べやすいし、目にも良いメニューですよ～

## 厨房コラム

朝夕の涼しさで秋の気配が感じられるこの頃ですね!! 秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。また、季節の変わり目です。健康・安全・清潔にも気をつけていきたいと思っております。