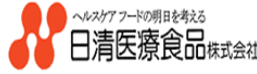


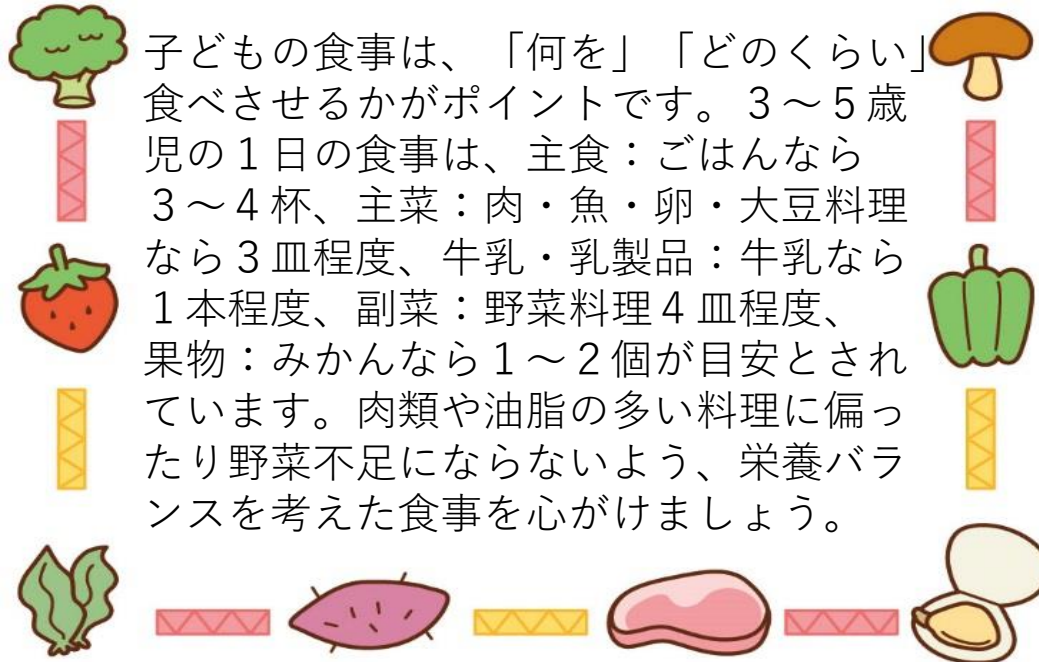
10月栄養だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。『スポーツの秋』ですので、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいですね。



栄養バランスを考えた 食事を心がけてみましょう



子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

10月のメニュー紹介



10月9日は『スポーツの日』ということで、パワーみなぎるかつ丼を提供します！たくさん食べて、寒い日も元気に乗り切りましょう！！

また、10月31日はハロウィンにちなんでかぼちゃプリンを提供します。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に良い食べ物を食事に取り入れて大切にしましょう！



- ・ ビタミンA
目の乾燥を防ぎ働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ ビタミンB1
目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ)
- ・ ビタミンC
目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)