



# 食育だより



令和7年 日清医療食品



「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「実りの秋」・・・と楽しみの多い季節となりました。特に「食」は秋を楽しむ1番の要素です♪旬を迎えた食材はより美味しく食べられるので好き嫌いのある子も、この機会にチャレンジしてみたいはかがでしょうか。また、季節の移り変わりとともに、体調を崩す人が増えてくる時期でもあります。栄養がたっぷり詰まった旬の食べ物をとって、健康に過ごしましょう。



## 10月17日（金）

### 沖縄そばの日



1976年の公正取引委員会により、「沖縄そば」はそば粉を30%以上使用していないことから、沖縄「そば」と表記できないという決定がなされました。しかし、沖縄そばを愛する人々の努力が、この決定を覆し、1978年10月17日に、「沖縄そば」の呼び名が正式に認定されました。沖縄の食文化に深く根付いた沖縄そばを多くの人に再認識し、楽しんでもらうための日となっています♪



### 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、便秘も良くなります。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言われます。

- 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



### ハロウィンって何？

10月31日の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いわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、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カボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



### 目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- 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・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・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

