



# 食育だより



10月は季節の変わり目で温暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、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ものですね。

## 血液をサラサラにする魚

秋はさんまが美味しい季節。さんまには血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



## ベリー類でかぜ予防

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。

## 10/10は「目の愛護デー」

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。  
ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。

## ☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

●白身魚のカレー  
チーズ焼き(9月)

●つぶつぶみかん  
ゼリー(8月)



## ◎ウエルカムDayについて

10月7日(火)・15日(水)です。