



# 食育だより

令和6年10月 うるま市教育保育支援課



秋といえば・・・～食欲の秋、実りの秋、読書の秋、スポーツの秋～などと言われることが多いですが、食欲の秋と言われている理由をご存じですか？最も有力といわれている理由が、「秋は様々な食材が旬を迎えることから、旬の美味しい食材を口にする機会が増える」ため、食欲の秋と言われているようです。※諸説あり。

お米の美味しい季節です♪

銘柄にもよりますが、秋はお米が収穫され年明けにかけ新米がお店に並ぶ時期です。お米は安くてお腹もいっぱいになる良い食材ですが、年々消費量が減ってきてます。お米のパッケージには、産年と精米日という表示があることを目にしたことがありますか？

産年：いつ収穫されたお米かわかります。 精米日：精米された日が分かります。

例：令和5年産 10月10日 であれば、

2023年に収穫され、10月10日に精米されたお米

ということが分かります。

お店に新米が並ぶこの時期に、ぜひお米を食卓に並べてみてください♡

一般的には、精米日が新しい方が美味しいとされています！



こんなお悩みありませんか？

☆「好き嫌い」「ばっかり食べ」が多く困っている。

☆噛まない、丸のみする。

☆小食、ムラ食いで栄養が足りているか心配・・・。

☆遊び食べをする。



こどもが好きな食べ物♪

- ・甘味やうま味のある食材
- ・食べなれている食材
- ・食べやすい食材

嫌いな食べ物・・・

- ・酸味や苦味がある食材
- ・未経験の食材
- ・食感や見た目が悪い食材

(大きさ、固さ、噛みにくい等)

《対策》

①食卓に並べることをやめない。

②一口を目標にする。

③無理やり食べさせない。

④少しでも食べられたら、

沢山褒めてあげる！



目を大切にしよう～☆

10月10日は、目を大切にするための「目の愛護デー」となっています。今月は、少しでも家族で目について考えてみませんか？  
今月は、食育だよりでも目に良い食材について紹介していきたいと思います☆

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| アントシアニン           | 疲れ目の予防！                       |
|                   | ブルーベリー、ぶどう、ナス、紫いも、黒豆          |
| ルテイン              | 目の老化・白内障の予防！                  |
|                   | キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、プロコリー    |
| アスタキサンチン          | 目のピントを調整！                     |
|                   | 鮭、エビ、カニ                       |
| ビタミンC             | 水晶体の酸化防止！                     |
|                   | アセロラ、赤パプリカ、黄パプリカ、菜の花          |
| ビタミンA             | 目の粘膜を保護！                      |
|                   | レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草            |
| ビタミンB1<br>ビタミンB12 | 疲労回復！                         |
|                   | 豚肉（ヒレ、モモ、ロース）、玄米、黄大豆、小豆、インゲン豆 |



☆9月に調理室・保育室の衛生検査を実施しました☆

公立こども園・保育所では年に一度専門業社に依頼し衛生検査を行っています。（10月に実施予定の園もあります。）

衛生検査の内容

- ・調理室や保育室が衛生的に保たれているか
- ・食材や料理の温度管理や保管方法は適切か
- ・作業中（調理・配膳）手洗いや使い捨て手袋などの交換を適切に行っているか
- ・適切なタイミングで、洗浄消毒を行っているか

食中毒や異物混入などを起こさないように今後も十分注意し、安全な給食・おやつを提供していきたいと思います！