

# 給食だより

令和5年10月1日 七海保育園

暑さもようやく落ち着いて、過ごしやすい日が増えてきました。  
「実りの秋」という言葉がある通り秋はたくさんの食べ物が実りの時期を  
むかえ、美味しく頂ける季節です。  
季節の変わり目で風邪を引きやすい時期ですが、秋の味覚を味わって  
風邪に負けないように元気なからだをつくりましょう。

## ＜簡単おやつ かぼちゃマフィン＞

### ＜食材 1人分＞

・粉	20g
・南瓜	15g
・卵	10g
・バター	10g
・砂糖	5g
・スキム	5g



### ＜作り方＞

- 準備、かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除いておきます。
1. かぼちゃは1cm幅に切ります。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで火が通りやわらかくなるまで5分ほど加熱します。
  2. マッシャーでなめらかになるまでつぶします。
  3. 卵、バター、砂糖、粉、スキムを加えてマッシャーで混ぜ合わせます。
  4. アルミカップに入れて形を整え、天板にのせます。
  5. オーブンで15分ほど焼いたらできあがりです。



10月10日は「目の愛護デー」です。



スマートフォンや、テレビ、携帯ゲームなど、目の使いすぎは眼精疲労や視力低下の原因となります。

そこで目に良いといわれる食べ物をご紹介します。  
しっかりと目を休めることも忘れずに！



## ブルーベリー

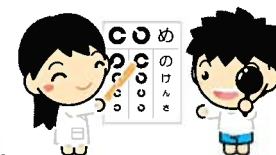
アントシアニンが多く含まれています。  
目の細胞に栄養成分を供給し、目の動きを正常な状態に改善します。

## ほうれん草、かぼちゃ等の緑黄色野菜

Bカロテンが多く含まれています。  
目に潤いを与え粘膜の乾燥を防ぎます。

## えび、かに、鮭

アントシアニンという色素成分が含まれています。  
抗酸化作用があり目の健康を保ちます。



## 秋が旬の食材

### 野菜

かぼちゃ ジャがいも にんじん たまねぎ  
さつまいも ごぼう さといも ぶなしめじ  
まいたけ まつたけ しいたけ なす

### 果物

くい なし かき ぶどう ぎんなん

### 魚介

牡蠣 さけ かつお さんま いわし