

# 10月の給食だより

## 10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、  
ビタミンAを紹介します。

### ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ



### ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ  
緑黄色野菜  
など



### ビタミンAが不足すると…

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる



### ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。



### 便秘の原因は？

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- ・全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- ・離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少くなり、便秘になる。

## 子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出でていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいと言われます。

### 質のいいうんちのためのおすすめ食材

#### 豆類

- ・大豆（きな粉）
- ・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）
- ・納豆・おから



#### 芋類

- ・サツマイモ
- ・サトイモ



#### 海藻類

- ・青のり・昆布・ひじき
- ・ワカメ・寒天



#### 果物類

- ・ミカン・バナナ
- ・キウイフルーツ
- ・リンゴ



#### 野菜類

- ・カボチャ・ゴボウ
- ・ダイコン
- ・キュウリ



#### きのこ類

- ・エノキ・シメジ
- ・シイタケ（細かくする）



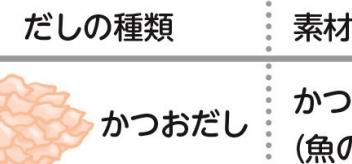
一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。

## だし

和食の味付けの基本といえば「だし」。食材のうまみが溶け出した汁のこと、かつお節やコンブを使ったものがよく知られていますね。いずれも、干したり、乾燥させたりすることでうまみが凝縮されています。代表的なだしには右のようなものがあります。

世界各地でも、その地域でとれる動物の骨や肉、野菜を使った、独自のだし文化があります。おいしく食事ができるように、世界中で人々は工夫を重ねてきたのですね。

### だしの種類



### こぶだし



### しいたけだし



### いりこだし



### 素材

かつお節  
(魚のカツオを乾燥、発酵させたもの)

乾燥させたコンブ  
(海藻)

乾燥させたシイタケ  
(干しシイタケ)

乾燥させた小魚  
(カタクチイワシやマイワシなど)



表面をふいたコンブを容器に入れ  
(分量は、水：コンブ=100:1)、  
一晩置きます。  
朝になつたらこぶだしの出来上がり！

