



2026.10.1 戸塚愛児園

朝夕の風が涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになってきました。
季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。
栄養満点な旬の食材を楽しみ、運動会に向けて風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。



食欲の秋



秋といえば、どんな秋を思い浮かべますか？
ここでは、食欲の秋についてお話します。



「食欲の秋」という言葉は、「天高く馬肥える秋」という言葉が起源となった説があります。



「天高く馬肥える秋」とは、秋の空は澄み渡っていて、馬も肥えるくらい過ごしやすい季節という意味です。



また、秋になり気温が低くなると、人間の身体は体温を保つため、生命活動を維持するエネルギーである「基礎代謝」がアップします。そのため、より多くのエネルギーを必要とし、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説もあるようです。



「食欲の秋」には、新米や秋刀魚、鮭、栗、さつまいも等、旬を迎える美味しい食材が沢山あります。



今月は、8日（木）きのこキッシュ、28日（水）舞茸ご飯、さつま汁、30日（金）パンプキンプリン等、子どもたちが秋の味覚を楽しめる献立を提供する予定です。



10月10日は目の愛護デー

2つの10を横にすると、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
子どもの頃は、目が最も育つ時期です。
子どもたちの目の健康を、食事からも意識してみましょう♪

★目に良い栄養素★

- ・ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きをよくします。
（緑黄色野菜、レバー）
- ・ビタミンB1
目の神経の働きを正常にします。
（豚肉、ごま、大豆）
- ・ビタミンC
目の充血を防ぎます
（果物、緑黄色野菜、いも類）

また、魚に含まれるDHAやブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素も目の健康に効果的です。

食物繊維の力



秋にたくさんの旬を迎える食材には、食物繊維が沢山含まれています。
食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類に分かれています。

1 水溶性食物繊維
腸内細菌を増やして、コレステロールの吸収を抑えます。
（果物類、海藻類）

2 不溶性食物繊維
腸を刺激し、おなかの運動活発にさせ、便秘と有害物質の排泄を促します。
（野菜類、いも類、きのこ類、豆類、穀類）

どちらも消化機能が未熟な乳幼児期の腸内細菌を整える、大切な働きを持っています。
腸内環境を整えることで、免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、きのこ類、海藻類を摂っていき、運動会や寒い冬に向けて、強い身体づくりを心掛けていきましょう☆彡

人気メニュー ～鶏肉のレモンソースかけ～



	幼児	乳児
鶏もも肉	50g	40g
片栗粉	4.1g	3.3g
サラダ油	0.4g	0.3g
◎レモン果汁	2.0g	1.5g
◎砂糖	1.5g	1.3g
◎食塩	0.2g	0.1g
◎水	5.0g	4.0g
水溶き片栗粉	適量	適量

- ① 鶏もも肉に、片栗粉を付けてフライパンで揚げ焼する。
- ② ◎を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ③ ②で作ったソースに、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 鶏もも肉に、ソースをかけて完成！

まだまだ暑いこの時期にピッタリのメニューです♪
お肉だけでなく、白身魚にもよく合うレモンソースです。

レモンのビタミンCで、疲労回復、免疫力のアップにも効果的です☆彡