



朝、夕と涼しくなり、過ごしやすい時期になってきました。
秋と言えば、食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などと言いますが、
何をするにも気持ちのよい季節です。
みなさんのご家庭では、どんな秋を過ごされるのでしょうか？

夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！

子ども達も夏の疲れがでてくるこの時期、まずはゆっくり休むことが必要です。
胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れています。
疲れていると免疫力がおち、健康な人よりも食中毒や感染症にかかりやすくなります。
早めに就寝してまず疲れをとり、ごはんもたくさん食べ、元気に過ごしましょう！！

夏の疲れ回復のために・・・



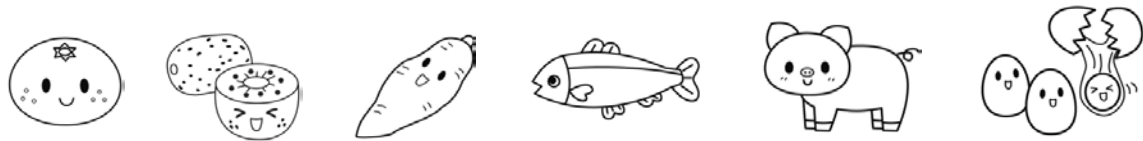
1、早寝早起きで生活リズムを作る。



2、1日の始まりの朝食を大切に。
パンのみ、牛乳のみでなく、
おかずも一緒に食べる。



3、良質のたんぱく質とビタミン、
ミネラルを充分にとる。



野菜には、肉や魚にない繊維質があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくしてくれます。
血液をきれいにしたたり、夏痩せを回復したりします。
そして、栄養をとった後には、適度な運動と睡眠が必要になります。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

こんだて紹介



*秋刀魚の梅味噌焼き

(材料) 4人分

(作り方)

秋刀魚 4匹(三枚おろし)

①梅干しの種をとり、梅干しを刻みペースト状にする。

白味噌 12g

②①、白味噌、酒を合わせる。

梅干し 16g(2個分)

③秋刀魚と②を合わせる。

④オーブン170℃10分焼く。

(グリルがあれば、グリルで焼く。)

酒 10cc

