



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できると良いですね。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気に吹かれながらお出かけをしてみるのもすてきですね。



新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときには力を入れず、すすぐように気をつけながらお米を研ぎましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ

