

## 今月の注目トピック!

### 秋の味覚を味わおう!



10月6日(月)は**十五夜**です。十五夜は**中秋の名月**とも呼ばれ、米や野菜の収穫に感謝して、月に見立てた丸く白い団子をお供えする行事として親しまれています。秋は新米をはじめ、サンマ、さつまいも、りんごなど多くの食べ物が**旬**を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1年で最もおいしく栄養価の高い時季のことです。現在は、海外からの輸入やハウス栽培などで1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみるのはいかがでしょうか。

### 目の健康について考えよう!



**10・10**を横に倒すと眉と目のかたちに見えることから、**10月10日は目の愛護デー**と呼ばれています。目の疲労回復に役立つ**アントシアニン**が豊富に含まれる**ブルーベリー**の他にも、目の健康や視力を保つためには**ビタミンA**も重要な栄養素の一つです。ビタミンAはうなぎやレバー、にんじん、ほうれん草などに豊富に含まれています。食事を目で見て楽しむためにも目を大切にしましょう。

### 食べて動いて元気な秋!



秋といえば、**スポーツ**の秋、**食欲**の秋、色々な秋がありますね。

もうすぐ運動会のある学校もありますが、みなさんはしっかりご飯を食べていますか？  
激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギーを多く使います。  
運動後はなるべく早くエネルギーを補給したほうが、疲労回復は早くなります。  
ご飯やパンなどでエネルギーをチャージしましょう!

**適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な休養**を取ることが大切です。

