

10月17日は『沖縄そばの日』

知念あさひ保育園  
知念こども園

戦前から沖縄県で親しまれてきた、歴史のある「沖縄そば」。

そんな馴染み深い沖縄そばに、1976年沖縄県公正取引室からクレームが入りました。内容は、「沖縄そばはそばではない！そばとはそば粉30%以上、小麦粉70%を原料としている物のことを指し、小麦粉100%で出来ている沖縄そばは記述違反になる」とのこと。

しかし伝統をそう簡単に譲れるわけもなく、沖縄生麺協同組合などが交渉を重ね、1977年に県内のみ「沖縄そば」の名称が使用可能になり、さらに翌年の10月17日「本場 沖縄そば」との表記に正式な許可がありました。これを記念して、沖縄そばの日が誕生しました。



目に良い食べ物とは？

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、動きを良くする（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）

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



食育なぞなぞ

先月の答え  
『目玉焼き』

はがくさくなる  
たべものなあに？

