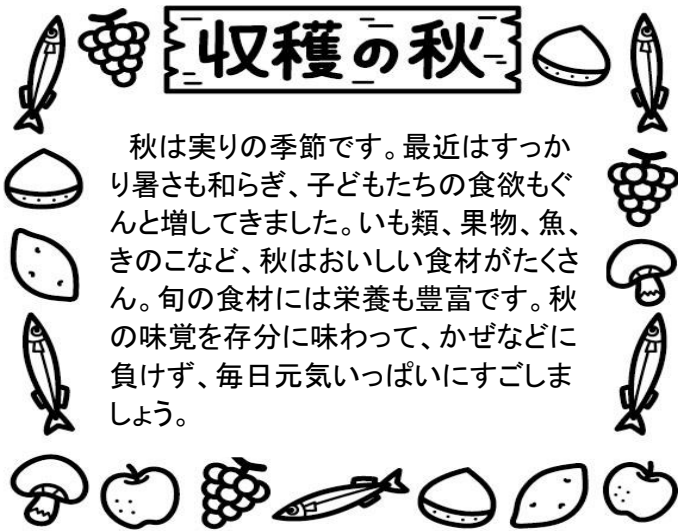


食育だより

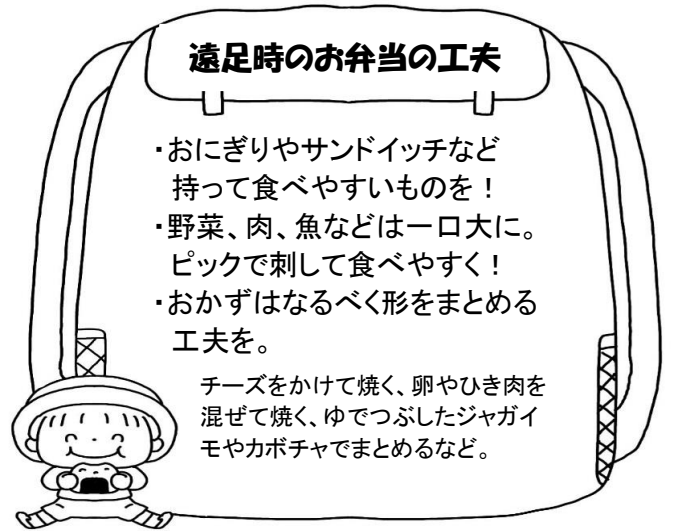
山の手保育園

2015年秋号



収穫の秋

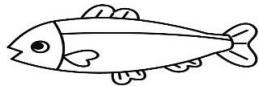
秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにごしましよう。



遠足時のお弁当の工夫

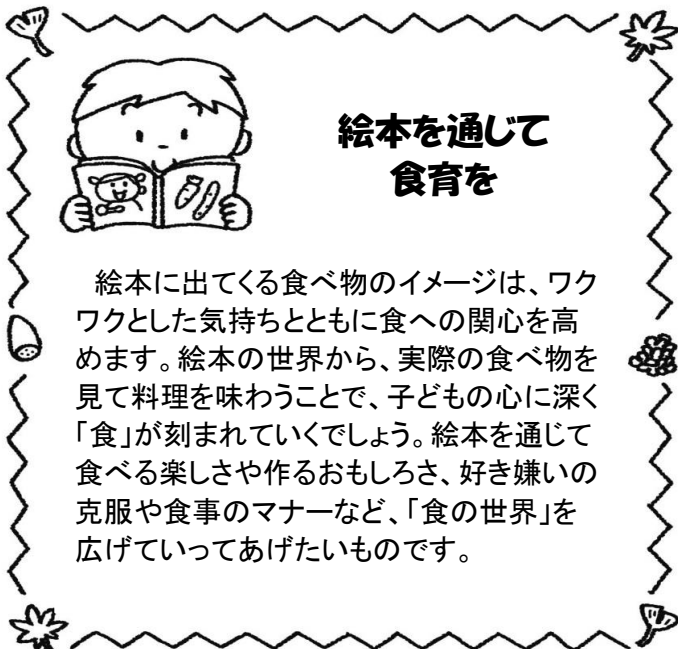
- ・おにぎりやサンドイッチなど持って食べやすいものを！
- ・野菜、肉、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく！
- ・おかずはなるべく形をまとめる工夫を。

チーズをかけて焼く、卵やひき肉を混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。



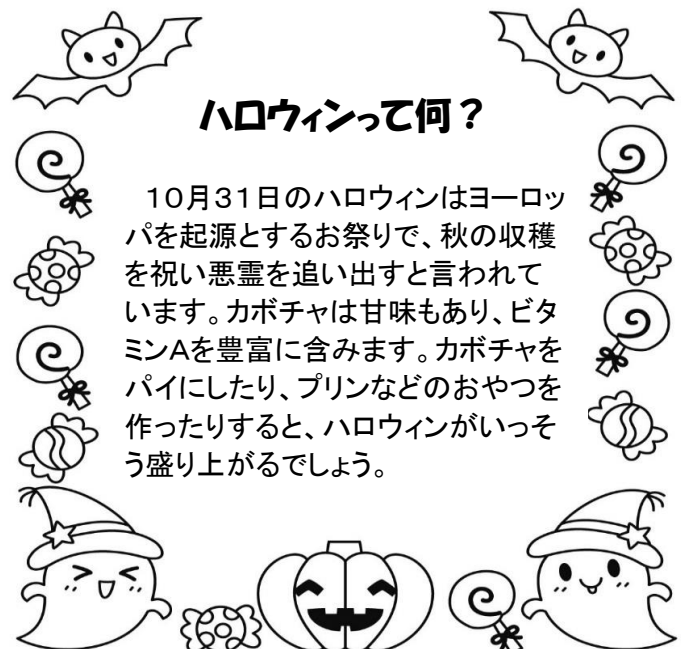
積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。不足すると、「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分はヘム鉄(肉、魚、レバーなど)と非ヘム鉄(ほうれんそう、小松菜、納豆など)に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取しましょう。



絵本を通じて食育を

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心に深く「食」が刻まれていくでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていています。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。