



食育だより



2016年秋号
山の手保育園



実りの秋、食欲の秋となりました。一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。また、秋は子どもたちの食欲もぐんとアップします。たくさん食べて、美味しい秋を味わいましょう。

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、塩分の過剰摂取を予防すると言われています。

- 椎茸・舞茸→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。
- えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、

- ①牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること
- ②運動で骨に刺激を与えること
- ③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること

が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。



冬はもうすぐ！かぜ予防を！



ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさや寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。一日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。

美味しい！楽しい！

遠足時のお弁当



子どもたちが楽しみにしている遠足。栄養バランスはもちろんですが、楽しく食べられることも大切です。

味付けは冷めても美味しいことがポイント。カレー味、ケチャップ味、マヨネーズ味などで、しっかり味付けをしましょう。

- ☆ 形の崩れやすい物はカップに入れる。
- ☆ 味移りを考えて入れる。
- ☆ 汁気をしっかりきる。
- ☆ 型抜きや海苔で飾るなどのひと工夫で楽しさUP！
- ☆ 食べやすく小さくきる・ピックです。

