

食育だより

2026年秋号
山の手保育園

夏の暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい日が多くなりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、様々なことに取り組みやすい季節です。
また実りの秋というように、たくさんの美味しい食材が出回ります。
給食室でも、旬の美味しい食材をたくさん取り入れ、子どもたちに秋の味覚を楽しんでもらいたいと思います。

朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。
十分な睡眠とバランスの取れた食事与生活リズムを整え、体調管理に気をつけていきましょう。



目によいとされる食べ物は？



10月10日は目の愛護デー、目の機能が最も育つ乳幼児期には目に優しい生活を心がけていきましょう。
食べ物に含まれる栄養素にも目によいとされる働きをするものがあるため、積極的に取り入れていきましょう。
<ビタミンA> 鶏豚レバー、うなぎ、人参、モロヘイヤなど
<ビタミンB₁> 豚肉、豚牛レバー、卵、豆腐、牛乳など
<ビタミンC> 赤黄ピーマン、ブロッコリー、レモンなど
<ルテイン> ほうれん草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど
<アントシアニン> 茄子、紫キャベツ、ブルーベリー、ぶどうなど



腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児は腸管自体が未熟で腹筋も弱いいため便秘になりやすいようです。
お菓子やインスタント食品、ファストフードなど子どもが好む食品は便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。
根菜類や芋類、きのこ類など秋の味覚には食物繊維が豊富に含まれているため、毎日の食事で積極的に取り入れるように心がけていきましょう。

