



食育だより



2021年

10月

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはどんな秋を過ごしていますか？
ここでは、食欲の秋のお話です。みなさんは、食事を楽しく食べていますか？食事は、みんなで食べるのもっとおいしく感じられますね。楽しく食べると心の満足感と安心感を与えます。食事時間にゆとりを持つと、気持ちにもゆとりができます。家族みんなで食事を楽しんでくださいね！

新高山めぐみ幼稚園

なぜ、食べられないのかな…？

子どもはその日の気分で、食べたり食べられなかったりします。

原因としては、

- 1 噛むことにまだ慣れていない
- 2 食べた経験がない
- 3 生活のリズムが乱れている
- 4 親がいっしょに食べない

などが考えられます。



子どもは親の食生活をそのまま受け入れ、影響も大きく受けて育っていきます。家族でゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することは、子どもにとって安定した心身をつくります。食事はいっしょにゆっくり楽しみましょう！



楽しく食べるために

① 一緒に食べ、子どもに安心感を。



② 食べなさい!急いで!は禁物。



③ おいしいねと共感しながら、子どもに満足感を。



④ 食事時間にゆとりを持つ

ゆとりじかん



⑤ 食生活にバラエティを。

休みの日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。



秋の澄んだ空気は気分を晴れやかにしてくれますが、それは同時に空気が乾燥してくることを意味します。人の体は、肌・唇がカサつく、髪がパサつく、咳が出るなどの症状が出てきます。体が乾燥しない様、秋の食材をしっかり味わって、寒くなるこれからの季節に備えましょう。



☆10月の薬膳料理☆



- ・しらすとおかかの発芽玄米ごはん
- ・秋鮭の照り焼き
- ・チンゲン菜のお浸し
- ・お野菜たっぷりいものこ汁
- ・リンゴ



旬の食材【鮭】

鮭の身は赤身ですが、白身魚の仲間です。白身魚に比べると高たんぱく、高脂質でEPA・DHAも多くなっています。

EPA・DHA

脳の働きを助け、
血液をサラサラにする

ビタミンD

子どもの骨や歯の
発達を助ける



ビタミンB群

骨や歯の強化、
血行の改善する

アスタキサンチン(身の赤色)

強い抗酸化作用(=細胞を修復する作用)
を持ち動脈硬化を予防する

身が赤いほど栄養価が高いです。脂溶性の成分が多いので、蒸し焼きなど脂分を落とさない調理法で食べてくださいね！

旬の食材【里芋】

糖質が多く、ほとんどがでんぷんで、消化がよいのが特徴です。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も含まれているので、すみやかにエネルギーにかわります。

カリウム

余分な塩分を
体外に排出する

ムチン(ぬめりの成分)

胃腸炎やかぜの諸症状に
効果があり、たんぱくの
吸収を助けてスタミナを
増強する



食物繊維

便秘の解消、予防

旬の食材【青梗菜】

中国野菜の代表格でアクが少なく、火の通りが早いクセのない野菜です。

βカロテン

体内でビタミンAに変換され、
髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜
や皮膚の健康維持の効果がある

ビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、
肌荒れなどに効果がある

