食育だより　10月号

川前保育園
令和５年９月29日発行

木々の葉の色が変わり始め、秋の深まりを感じられるようになりました。「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食べ物がたくさん出回る時季です。秋の味覚を子ども達と一緒に楽しみたいと思います。

秋の味覚で健康な体づくり

秋は収穫の季節であり、１年の中で一番食欲が増す時期です。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。ご家庭でも積極的に取り入れてみましょう。

秋の食材にはこんな栄養がいっぱい☆

さかな類

- 鮭…ビタミンＥの約 1000 倍の抗酸化力
- さんま、サバ…EPA や DHA

きのこ類

- ビタミンＤ、ビタミンＢ、食物繊維
  下処理をしてから冷凍すると、調理の際とっても楽ちんです。

いも類

- さつま芋…食物繊維やビタミンＣ
- 里芋…傷ついた粘膜の修復作用や胃や腸の壁を保護する

果物類

- 梨…疲労回復作用のある酸が豊富
- ぶどうの皮や種(ポリフェノール)…酸化作用

一緒に作ると楽しいね☆親子クッキング

自分で作ったり、手伝ったりすることで苦手な食材を克服するきっかけにもなります。また、食材の感触や匂い、調理の音、味など五感を刺激する経験を重ねることで、自信や満足感、感謝の気持ちにも繋がります。年齢に応じて、一緒に取り組んでみましょう。

2 歳児…洗う･ちぎる･こねる･丸める
例：きのこやキャベツをちぎる。ミニトマトのヘタを取ってみる　等

3 歳児…洗う･むく･ちぎる･混ぜる･こねる･丸める･にぎる
例：玉ねぎやとうもろこしの皮をむく。こんにゃくをちぎる　等

4 歳児…洗う･むく･ちぎる･混ぜる･こねる･にぎる･焼く･切る･よそう
例：ピーラーで野菜の皮をむく。絹さやの筋取りをする　等

＊注意点＊
ピーラーや包丁を使う際は、大人と一緒に行いましょう。肉を触る時は衛生面に気を付けましょう。

5 歳児…洗う･むく･ちぎる･混ぜる･こねる･丸める･にぎる･焼く･炒める･切る
例：パンやうどん、ハンバーグをこねる。ホットケーキをひっくり返す　等

おなまえ　な～に？

おいしい食べ物がたくさんある実りの秋。給食でも滝沢産のりんごや岩手県産のぶどうなどを９月から提供しています。子どもたちは果物の皮の色やにおいのちがいに興味を持ち、毎日給食室に品種(名前)を聞きに来ていたことで、「今日のは甘酸っぱかった」など、味の違いもわかるようになってきたようです。給食の展示と一緒にその日に使用したりんごなどもおいていますので、ぜひお子さんに聞いてみてくださいね。

なぜ“食欲の秋”？

秋になるとつい食べ過ぎてしまいますが、なぜ秋になると食欲が増すかご存知ですか？

実は、秋風が吹いて涼しくなってくると**基礎代謝が上がり、エネルギーの消費量が増えることで空腹感が強くなる**からです。体は冬に備えて脂肪をためこもうとするので、よく噛んで秋の味覚を楽しむようにしましょう。