

# 食育だより

2021

10月

ひなた保育園

日中は、まだまだ暑く汗ばむこともあります  
が、朝夕はいつの間にかすっかり涼しくな  
りましたね。秋は一年中で1番食べ物のおい  
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  
味覚形成にとっても重要です食事に旬の野菜を  
取り入れ、おいしく楽しい時間を過ごしま  
しょう。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## ☆「旬」の食べ物、4つのいいところ☆

### ① おいしさ

旬の時期の食べ物は、精度が  
高くなったり、脂がのったりし  
ています。そのため、よりおい  
しく感じられます。



### ② 価格

旬の時期になる  
と、収穫量が増える  
ため、価格が下がり  
ます。



トマトの価格 (kg)

8月 11月

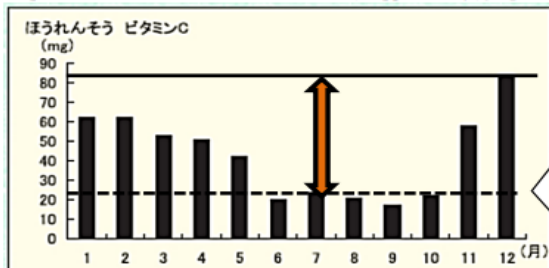
87円 125円

(農林水産省「農林水産統計」より)

### ③ 栄養

1年中食べられる食べ物でも、季節によって含まれている栄  
養の量が違います。旬の時期には、栄養が多く含まれています。

【ほうれんそうのビタミンC含有量の変化】



夏に比べ、  
冬はビタ  
ミンCの  
量が多く  
なって  
います。

(女子栄養大学教授(当時)辻村卓先生の資料より)

### ④ 体への効果

旬の食べ物は、その季節にあった効  
果をもっています。例えば、夏が旬のき  
ゅうりやトマトは、水分を補給して体  
を冷やす働きがあります。

春 体をめざまさせる

夏 体を冷やす

秋 体を回復させる

冬 体をあたためる

10月10日は  
目の愛護デー



今年もバケツ稲が  
すくすく育っています！

目の健康のために良い食べ物を食事に  
取り入れて、目を大切にしましょう！

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きをよくなる(緑黄色野菜、レバー)
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー、豚肉、ごま、大豆)
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、芋類)

8月～9月は夏の太陽の光で、稲は順調に成長し青々と茂りました。そこから稲が黄金色に実り、穂に実がぎっしりつまってその重さで垂れ下がってきたら刈り取りをします。お茶碗1杯には、約3200粒のご飯粒があります。保育園のバケツ稲からは何杯分収穫できるか楽しみですね！

