



2023



ひなた保育園

暑さもだいぶ落ち着き過ごしやすい気候の「秋」になりました。秋は一年中で一番食べ物美味しい季節です。たくさん体を動かし、おなかを空せて秋のおいしいごはんを楽しみましょう。



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

秋が美味しい旬のお野菜

かぼちゃ…βカロチン、食物繊維、ビタミンCなどの栄養素を多く含みます。免疫力の向上やアンチエイジングなどの効果が期待できます。



さつまいも…風邪を予防してくれるビタミンC、腸の働きを良くし、便通を良くしてくれる食物繊維が多く含まれています。



きのこ…カルシウムの吸収を高めるビタミンD、疲労回復や皮膚の粘膜の健康のビタミンB群、腸の老廃物を掃除してくれる食物繊維などを多く含みます。食物繊維のβグルカンには、アレルギー予防効果や免疫力を高める働きがあります。



さんま…血液をサラサラにしてくれるEPAや脳の働きを良くしてくれるDHAなどが豊富に含まれます。



鮭……赤い色素のアスタキサンは、ビタミンCの約6000倍の抗酸化作用があると言われ、紫外線による肌のしわ、シミを防ぐ働きがあります。DHAやEPAも含んでいます。



食物繊維を摂ろう！

食物繊維と聞くと、まず頭に浮かぶのは「便秘予防の効果が期待できる」ということではないでしょうか。それだけではないのです。食物繊維は、人の消化酵素では分解されない成分であり、大きく分けて「水溶性」と「不溶性」があり、それぞれに役割があり、両方をバランスよく摂るといいとされています。腸内環境を整え、将来の健康のためにも、意識して摂り入れたいですね。

水溶性

- ・腸内環境を整え、便を柔らかくする。
- ・血糖値の上昇を抑制する。
- ・血中コレステロール値低下させる。
- ・ナトリウムを排出する。

主に含む食品：穀類(大麦)、野菜(おくら、モロヘイヤなど) 海藻、芋類(里芋)、果物など。



不溶性

- ・便の量を増やし、便通をよくする。
- ・大腸がんのリスクを減らす。
- ・腸内の有害物質を吸着し、排泄する。

主に含む食品：穀類(玄米など)、野菜(キャベツ、れんこんなど)、豆類、きのこ類、芋類、こんにゃくなど。



両方を多く含む食品

ごぼう、かぼちゃ、切干大根、納豆、アボカドなど。

