

秋本番、紅葉がきれいな季節になりまし た。これからの季節は、朝夕の冷え込む 日も増えてきて体調を崩しがちです。体 ポカポカ温まるような食事をしっかり食 べて、寒さに負けない身体をつくりま しょう。

#### ひなた保育園

年	O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
B	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



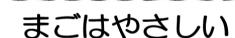
## お米を食べよう

たけのこ組さんが育てたバケツ稲のお米の収穫を祝うおにぎりパーティーが計画さ れています。おにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です。どんな具材にし ようか楽しみですね。ごはんに合うおかずは、多種多様です。いろいろなおかずを 摂る事で栄養バランスも整えることができます。ごはん食の良い所をまとめてみま した。

- どんなおかずにも合う(ごはん食だと、和食でも、洋食でも中華でも合います。)
- ・脂質が少なく、塩分ゼロ(パン食や麺類よりも塩分や脂質を抑えられます。)
- ・腹持ちが良い(ゆっくり消化されるので、お腹がすきにくいです。)
- ・ 噛む回数が多い(よく噛むことで脳の発育やあごの発達を促します。)
- 脳や身体を動かすエネルギーになる(お米は、炭水化物なので、食べると 元気に体を動かしたり、頭もよく働くようになります。)











良質な<mark>だんばく質</mark>が含まれます。 カルシウムやマグネシウムなど のミネラルも豊富。 納豆には<mark>ビタミンK</mark>も。

しま



ミネラルやビタミンEが豊富。 天然のサプリメントとも呼ばれます。 お浸しやスープ、サラダ等ふりかけるだけで 簡単に摂取できます。

る(わ)かめ 海藻類

ミネラルや<mark>ビタミンド</mark>が豊富。 酢の物やお味噌汁などが 手軽に取り入れられます。

味付けのりは塩分があるので食べ過ぎには 注意しましょう。

# やさい 🦠



様々なビタミンやミネラルが含まれます。 緑黄色野菜には<mark>ビタミンド</mark>が豊富。 小松菜やモロヘイヤなどの青菜には 比較的<mark>カルシウム</mark>も多く含まれます。

さかな。



良質な<mark>だんぱく質</mark>が悪富

特に小魚など骨まで食べられる魚からは、 カルシウムなどの<mark>ミネラル</mark>も摂取できます。 いかやだこには<mark>タウリン</mark>が豊富です。

#### **ノ**いたけ きのこ類

<mark>ビタミンD</mark>が豊富。 特にきくらげや干ししいだけなど

天日モレレてあるものは. 太陽の力で、さらにビタミンDアップ!

しりも



食物繊維が整腸作用を助けます。 また、いも類に含まれる<mark>ビタミンC</mark>は、 野菜と比べ、加熱によって壊れにくいのが 特徴です。

### まごはやさしいをとりいれよう

「まごはやさしい」は、和の食材7 種類の頭文字をとったものです。 これらの食材をまんべんなく取り 入れる事で健康的な食生活が送れ ると言われています。毎日の食事 に積極的に取り入れたいですね。 ここに載っていない「肉」「卵」 「乳製品」などは現代であれば、 「まごはやさしい」の食材よりも 摂っている方が多いので、特にこ の言葉にある食材を意識して摂る ようにしましょう。

