



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「食欲の秋」と言われるように、おいしいものがたくさんある季節です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて秋のおいしいごはんを楽しみましょう。



ひなた保育園

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

秋においしい食べ物

さつまいも



食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれ、体の外も内もきれいにしてくれる嬉しい野菜です。皮にはお肌を元気にするポリフェノールがたっぷり。皮ごと食べるのもおすすめです。さつまいものビタミンCは、豊富なデンプンが熱に弱いビタミンCを保護してくれるので加熱処理でも破壊されずにしっかり摂取できます。

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をきれいにしてくれるビタミンB群。腸の老廃物を掃除してくれ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。

さといも



ぬめり成分のひとつであるガラクトンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があると言われています。カリウムも芋類の中で一番多く、高血圧予防に効果的です。また、血糖値の急激な上昇やコレステロールの上昇を抑えてくれる働きもあります。

さけ



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。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も含んでいます。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子ども達に絵本と食べ物の出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

