

食育だより

2020年

10月

ひなた保育園

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね。おいしい秋の味覚がたくさんの季節。まさに食欲の秋です！みんなで食べるともっとおいしく感じられますね。楽しく食べると心に満足感と安心感が得られます。ぜひ家族みんなで食事を楽しんでくださいね！

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

★旬の食材のいいところ★

1 体にいい！

旬の食材はいちばんいい条件の時に育てられ、収穫された食べ物です。そのため、栄養分がとっても高いのです。

たとえば、旬のほうれん草と季節外れのほうれん草の栄養価を比べると、2倍～それ以上の違いがあることがわかっています。



2 おいしい！

旬にとれた食べ物は、香りやうまみがたっぷり、味が濃くておいしいと言われています。

また、人はその時体が必要としているものをおいしく感じます。旬の食べ物は、季節ごとの体の不調を改善してくれる力があるので、私たちは「おいしい」と感じるのですね。



3 四季を楽しめる！

日本には、旬の食材を使った料理や、季節の行事に食べる料理が古くから伝わっています。これからの季節、「い～しゃ～きいも～♪」の声を聞くと秋だなあ、と感じる人も多いのではないのでしょうか。



4 安い！

旬の食材は、大量に流通するため、価格も安くなります。さらに、旬の食材は国内でとれるものが多いので、新鮮で安全なものを食べることができるのです。



《10月10日は目の愛護デー👁️
目に良い食べ物は??》

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、働きをよくする。(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)

保育園のバケツ稲
収穫間近か！？

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採れるか