



食育だより



10・11・12月号

暑さも落ち着いて、虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じる季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、沢山遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしい食材を楽しんで欲しいと思います！



10月テーマ：秋の実りの収穫



『実りの秋』と言われるように、美味しい食べ物が沢山出回る時期です。また秋野菜の多くは、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、疲れをリセットする効果を持つ食材が沢山あります♪夏の疲れ解消に毎日の食卓で取り入れてみてはいかがでしょうか🍎

【秋の食材と作用】

- ・カボチャ：粘膜や皮膚の健康維持や体を温める効果も期待できます。
- ・さつまいも：ビタミンCが豊富に含まれ、ストレス解消に役立ちます。
- ・きのこ：食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えます。
- ・りんご：ビタミンCやカリウム、食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれ血流の改善が期待できます。
- ・柿：ビタミンCやビタミンAが豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復に役立ちます。また、食物繊維も豊富なので腸内環境を整えます。

☆お月見会おやつ☆

〈材料 大人2人分〉

さつまいも 200g

牛乳 40g

きな粉 6g

砂糖 6g

さつまいも団子

〈作り方〉

- 1.さつまいもを茹でてマッシャーで潰す
- 2.水分量を調整しながら牛乳を加える
- 3.小さな団子を作りきな粉と砂糖を混ぜた物をまぶす



子どもたちから大人気でした☺



11月テーマ：食事のマナー・ルールを知る



食事は子どもたちの心も体も大きく育つ大切な時間です。0～2歳児は、まず楽しく食べることを大切に、少しづつマナーやルールを伝えていきましょう✿

〈食事に集中できる環境づくり〉

乳幼児は集中力が長く続かない為、テレビを消して食事をする・食卓を清潔にする・周りに興味を引く物を置かないなど食べる環境を整えましょう。

〈大人が見本になる〉

「いただきます」「ごちそうさまでした」などの挨拶や食具の使い方などを子どもがマネすることで自然とマナーが身に付きます。

〈目標を明確に伝える〉

やってはいけない事に対して「ダメ」と叱るだけではなく、やってはいけない理由を説明して「こうしてみようね」とサポートしましょう。

12月テーマ：元気な体をつくる



元気な体を作るためには、運動・睡眠・食事に気を付けた規則正しい生活をすることが大切です。特に食事では、色々な食品をとり栄養バランスを良くすることを心がけましょう♪

★三色食品群★

黄色グループ

ごはんやパンなどの「力になるもの」をしっかり食べましょう。元気に遊んだり、走ったりするエネルギーになります！

赤グループ

肉・魚・豆腐・卵などの「体をつくるもの」がとても大切です。筋肉や血液を作り、強いからだになります！

緑グループ

野菜・果物・きのこ・海藻などが

「体の調子を整えて」、病気に負けないからだを作ってくれます！

