



食育便り



2019年 10月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は魚、野菜、きのこ、果物など旬の美味しい食べ物が出回ります。食べ物の旬は、最も美味しい時期というだけでなく、栄養価も最も高い時期でもあります。買い物へ行った際に、子どもたちと旬の食べ物を一緒に探してみてください。



秋に旬のたべもの

チンゲン菜・にんじん・ごぼう・さといも・さつまいも・れんこん・きのこ類

さんま・さけ・さば・柿・栗 など



秋に旬を迎える野菜の多くは、夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを解消したりするのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。また、冬に向けて寒さに負けない体を作るのに必要な栄養も豊富です。



11月13日は県民の日！いばらきの食べ物について知ろう！

自分の住んでいる地域ではどんな食べ物が作られているのかな？どんな郷土料理があるのかな？地域の日常生活や伝統行事と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にしましょう。

こんなにあるよ！茨城県の全国1位の農産物



メロン



くり



レンコン



ほしいも



ピーマン



はくさい



レタス(春・冬)



ねぎ(夏)



みすな



チンゲン菜



たまご



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ



・歯みがきはめんど
うだからしない



・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き

よく噛んで食べる習慣をつけましょう

みなさんは、1日の食事でどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると体にとっていろいろな良い効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

噛むことの効果

- ・よく噛むことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。肥満の予防になる。
- ・唾液がたくさん出るので、歯に汚れがつきにくくなり、むし歯の予防になる。
- ・食べ物が細かくかみ砕かれると、食べ物の消化・吸収をよくなる。
- ・よく噛むと脳に行く血流量が増え、脳の活性化になる。

噛む力を育てるためには？

2～3歳には乳歯が生えそろって、噛むための準備が整い、5～6歳までに大人の3分の1程度まで噛む力がついてきます。噛む力をしっかり育てるには、4～5歳ぐらいから、ある程度かみごたえのあるものを意識的にとるようにして、噛む訓練をしましょう。

*食材を大きめに切ったり、リンゴやじゃがいもは皮つきのままにしたり、調理法を工夫してみましょう。

丈夫な骨をつくるカルシウム

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムの多い食品（乳製品や小魚、大豆製品、青菜など）のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

カルシウム吸収率！

