



# 食育便り



2020年 10月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL) 43-2019

朝夕涼しさを感じるようになりました。季節の変わり目で急激に気温が下がるため体調を崩しやすくなります。体調を崩さないようにするには、十分な睡眠と栄養を取ることなど、日常生活を見直すことが大切です。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。

## きのこを食べよう！

きのこ類には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは腸に取り込まれたカルシウムを骨に定着させる働きがあります。カルシウムと一緒に食べることで骨粗しょう症の予防に効果的なので、育ち盛りのお子にオススメです。



### えのき

糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。



### しめじ

オルニチンを多く含み、肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復に役立ちます。



### しいたけ

免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果があるβ-グルカンが豊富です。



### しいたけ

エリタデニンと呼ばれる特有の栄養成分にはコレステロール値を下げる効果がある。

## さつまいも

さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは加熱に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれているビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱処理をしても十分な量を摂取することができます。また、食物繊維も多く含まれていておなかの調子を整え便秘をよくしてくれます。さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は【ヤラピン】というものであり、胃の粘膜を保護し腸の動きを良くしてくれます。



### 《オススメの調理法》

#### ◆皮を剥かずに調理しよう

さつまいもの皮にはアントシアニン、食物繊維、ビタミンが豊富に含まれているのでよく洗い皮ごと調理しましょう。

#### ◆低温でじっくり加熱しよう

さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼは、60℃～70℃でじっくり加熱すると麦芽糖に代わり甘みが増します。





# 10月10日は「目の愛護デー」



目の健康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** 目の粘膜を健康に保ちます。  
(緑黄色野菜、レバー、うなぎ、など)
- **ビタミンB<sub>1</sub>** 目の神経や筋肉の働きに作用し疲れ目などを改善します。  
(豚肉、うなぎ、麦、など)
- **ビタミンC** 疲れ目や目の充血を防ぐ効果があります。  
(柑橘類、緑黄色野菜、さつまいも、など)
- **アントシアニン** 疲れ目の回復に効果があります。  
(ブルーベリー、ぶどう、など)



## ～しっかりかんで食べていますか？～

かむということは普段あまり意識していない行為かもしれませんが、体にとって、とても大切な働きをしています。

11月8日は  
いい歯の日！  
しっかりかんで  
食べようね！



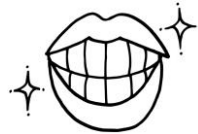
## <かむことの効果>

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります

### ◇虫歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。むし菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため胃や腸での消化吸収が良くなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力アップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。