



食育便り

2022年 10月 認定こども園 大津保育園 (TEL)46-5811

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。

秋の野菜と冬の野菜

秋冬は根っこの野菜、根菜類がおいしくなります。人参やレンコン、ごぼうに大根。大根は辛みが抜けて甘みが増してきます。イモ類ではさつまいもやさといも。白菜や小松菜、ほうれん草などの葉っぱの野菜も、葉がしっかりと厚みを帯び、甘みが増しておいしくなります。ブロッコリーやカリフラワーも冬が旬の野菜です。カリウム・ビタミンCが豊富に含まれています。



左から順に(さつまいも しめじ さといも だいこん 白菜 ねぎ れんこん ブロッコリー ごぼう) 秋に旬を迎えるのがしめじなどのきのこ類。園の献立にもたくさん取り入れています。

ハロウィンって何？

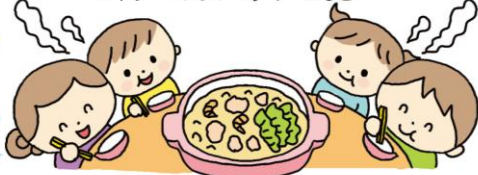
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





11月8日は『いい歯の日』



いい歯の日は1993年11月8日に「118」が「いい歯」の語呂合わせで日本歯科医師会が歯の健康増進のために設定しました。みなさんはむし歯のない健康な歯を保っていますか？歯の健康を保つためにはよく噛んで食べる事が大切です。健康な歯を保つと将来にわたって美味しく楽しく食事が出来ます。

よく噛んで食べる習慣をつけましょう



噛むことの効果

- よく食材を噛むことで唾液と混ざり味を感じ取る器官である味蕾に味が伝わりやすく味が美味しくなります。
- あごの筋肉をうごかすことで、脳に流れる血液の量が増えて脳が活性化します。
- 食べ物をよくかみ砕くことで唾液ともよく混ざり、食べ物の飲み込みや消化、吸収を助けます。
- 脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぎます。
- 口の周りの筋肉が鍛えられ、言葉をはっきりと発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。
- 唾液がよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。

噛む回数をふやすために

- かみごたえのある食べ物を取り入れる。
→ごぼう、りんご、生野菜、するめ、昆布、ステーキなど
- かみごたえをアップさせる。
→食材を大きめにする、など
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない。

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！

