



# 食育便り



2025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。

## 秋の味覚を楽しみましょう！

実りの秋、食欲の秋といわれるように秋は一年の中で最も食べ物が美味しい季節です。冬に備えて栄養やうま味が蓄えられるため旬を迎える食材が多くあります。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く、甘みが強いのが特徴です。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

### 秋に旬を迎える食材

#### 野菜



かぼちゃ



ごぼう



さつまいも



さといも



しいたけ

#### 果物



かき



ぶどう



くり



なし



#### 水産物



さば



さんま



さけ



かつお

### 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



# 11月24日は「和食」の日

和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日は和食の日と制定されました。自然の恵みを活かした「和食」を理解し和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

## ～「和食」の特徴～

### ① 新鮮な食材を使いその味わいを生かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ地域ごとに多くの食材がありその味わいを活かす調理法があります。



### ② 栄養バランスがよく、健康な食生活

ごはんを中心とした「一汁三菜」の和食は栄養バランスが良いとされています。



### ③ 年中行事との関わり

お正月、七夕、十五夜など年中行事と深いかかわりがあります。みんなで食べることで家族や地域との絆を深めています。



### ④ 自然の美しさを表現

四季の花や葉で料理に飾りつけたり、季節にあった器を使うことで自然の美しさを食卓に表現します。

## 食育ピクトグラムを知っていますか？

食育ピクトグラムとは食育の取り組みを子どもから大人まで分かりやすく伝えるために農林水産省で作成されたものです。食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践する『食べる力』を育むことです。

『食べる力』は心身の健康を維持し、食事を作る人へ感謝する心を育て、食べることを楽しむという生涯の大切な力となっています。乳幼児期は食べる意欲の土台を作り食の経験を広げる大切な時期です。ぜひ、ご家庭でも食育ピクトグラムを参考に食育を取り入れてみてください。

