

食育だより

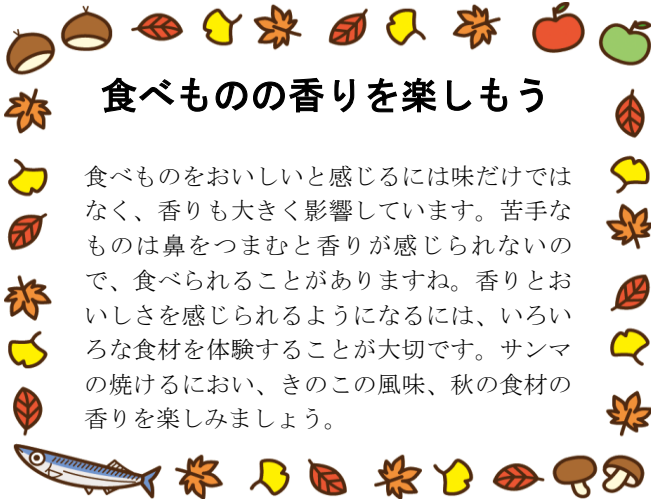
ピノキオ幼児舎



平成29年度10月



いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実のりの季節です。日中も過ごしやすく、子ども達は活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。



食べものの香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

十五夜と十三夜

旧暦の8月15日は十五夜（中秋の名月）、9月13日は十三夜でお月見をする日です。収穫を祈り、感謝する意味で、米粉でできた団子をお供えします。月に見立てた丸い形が一般的ですが、いも型にする地域もあります。旧暦と新暦でずれが生じるため、その年によって日付けが変わり、今年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日です。



知っていますか？ 子どもの低体温傾向

原因は夜型生活による **生活リズムの乱れ**

今、低体温傾向（起きたときの体温が36度以下）の子どもが増えているといわれています。低体温傾向になると、体の活動水準が下がり、「食欲がない」、「眠そう」、「イライラしている」といった心配な様子が見られるようになります。低体温傾向の原因は夜型生活による「生活リズムの乱れ」といわれています。それを改善できるのが、魔法の呪文「**光・暗闇・外遊び**」です。この呪文をうまく使えるようになるには、「セロトニン」と「メラトニン」の働きが必要です。イライラを抑え、元気を引き出してくれる神経物質「セロトニン」は光を浴びたり、運動したりすることで増えます。眠りのホルモン「メラトニン」はセロトニンから作られ、暗さを感じることでメラトニンになります。昼間は太陽の光を浴びて**外遊び**をし、夜はテレビの時間を減らして**暗闇**を作ることで、快眠につながりスッキリと目が覚め、元気に一日を過ごせるようにしましょう。

魔法の呪文～

「**光・暗闇・外遊び**」で改善！



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。

旬の食材

サンマ



秋の味覚を代表する青魚で、体が細長く刀のような形であることから、漢字では「秋刀魚」と表します。9月から10月がもっとも脂ののった時季で、塩焼きが定番の食べ方です。血液の流れをよくし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。