

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度10月



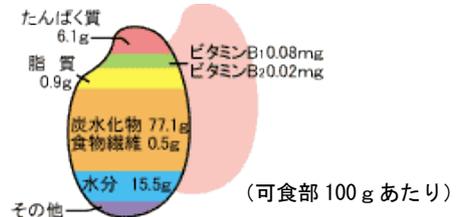
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろな秋がありますね。皆さんはどんな秋にしたいでしょうか。できれば全部を楽しみたいですね♪ 暑い夏からも少しずつ解放され、秋の訪れを感じるようになりました。秋は、新米・秋刀魚・きのこ・さつまいも・栗・りんごなど美味しい食材がたくさん出回ります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、栄養も話題も豊かな楽しい時間を過ごして下さい。園の献立にも秋を散りばめています。

お米のパワー

新米の美味しい季節です。お米は子どもの「育つちから」を作るのが得意な食材です。

◆ 「育つちから」をどんどんつくるお米（ごはん） ◆

- ① **げんきのもと（燃焼・エネルギー源）…炭水化物**
・体力がつく・気力がでる・持続力を保つ
- ② **からだのもと（体づくり）…たんぱく質**
・すべてのからだの材料・胃腸を育てる（消化の負担が少ない）
- ③ **あたまのもと（燃料+体づくり）+良く噛む**
・脳神経の発達・神経の発達



お米は栄養が豊富！
熱や力の元になる「炭水化物」や身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

お米は上記のように育つ過程において3つの「もと」においても大切な食材になります。「お米＝炭水化物のかたまり」というイメージが大きいですが、実はたんぱく質やビタミンなども含んでいます。そのように栄養が豊富なだけでなく、米粒を水で炊いたごはんは水分を含みパンや麺類の粉ものよりも噛みやすくしっかりと咀嚼を促せます。噛むことは消化や脳神経の発達にもプラスに働きます。

バランスよく食べなくちゃと毎日の献立やお子さんの食傾向に悩む事も多いかと思いますが、「主」な「食」と書く「主食」をお米にするだけでも「育つちから」をお子さんの身体へ供給できます！そして、パンや麺と違い無添加です。食卓にあがるごはんの頻度はいかがですか？お米のパワーを味方につけておいしく味わいましょう！

目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォン画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べ物には、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。



読書の秋

自分はだあれ？
悩むさといもの主人公



ある日、さといものサトモちゃんのもとにお手紙が届きました。そこに書かれていたのは「じつは、あなたはキウイです」の一言。イタズラだと思って手紙を破り捨てたものの、だんだん心配になってきたサトモちゃん。最後には自分の皮までむこうとしてしまいますが…。コミカルな絵にも惹きつけられる一冊です。

さといものおいしい季節です。サトモちゃんの絵本を読んだあとは食べるのが楽しくなってしまうかもしれません♪