

食育だより



ピノキオ幼児舎



2023年度 10月



10月に入り、ますます秋の深まりを感じるようになりました。秋は実りの季節。秋空のもと思う存分遊び、たくさんの旬食材を食べ、実りの秋を楽しくおいしく過ごしましょう！

「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしい食材をたくさん楽しめるといってもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とし基礎代謝が上がるので、積極的に栄養を摂ろうとし食欲がわいてくるといわれています。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 十三夜にお供えするものは？

①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

A 正解は①。十三夜は別名「栗名月」「^{めいげつ}豆名月」と呼ばれ、団子十三個と栗やさつまいも、里芋、大豆などの秋の農作物を月にお供えします。今年の十三夜は10月27日です。



免疫力を高めよう!!

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。免疫力とは病原菌やウイルス等から体を守る機能のこと。この機能を高めるためには、右記の食材をバランスよく食事に取り入れることが大切です。ぜひ参考にしてみてください。

たんぱく質：肉・魚・卵・豆腐・納豆

たんぱく質は体内で筋肉や血を作る以外にも、免疫機能を合成する働きがあります。



発酵食品：納豆・ヨーグルト・チーズ・キムチ

免疫に関わる細胞の約7割は腸に存在しているので、腸内環境を整えることは免疫力アップに繋がります。発酵食品は善玉菌を多く含むので、腸内環境を整えるのにおすすめの食品です。



きのこ・緑黄色野菜

食物繊維や脂溶性ビタミン、ミネラルを多く含む、こちらも腸内環境を整えるのに効果的です。脂溶性ビタミンは油と相性が良いので、オリーブオイルやマヨネーズと組み合わせると◎。



自分で手洗い、いつから？

子どもが手を洗う練習は、つかまり立ちが安定してから始めましょう。最初は大人が後ろから子どもを支えて、手のひら、指、手首を洗ってあげます。子どもが歩いて手洗い場に行けるようになったら、自分でこする練習も始めてみましょう。

ちなみに10月15日は「世界手洗いの日」です。毎年、世界100か国以上で、正しい手洗いを学ぶイベントなどが開催されています。



今月の食育ピクトグラム

6 手を洗おう



食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

手洗いは誰にでもできる一番身近な衛生管理です。皆さんは毎日の手洗い、きちんとできていますか？正しい手洗い方法、手洗いのタイミング、そもそもなぜ手を洗うのか。手を洗う機会が増えた今だからこそ、お子さんと話してみてもいいかもしれません。