

食育だより

2024年秋号
山の手保育園

朝晩も少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、、、みなさんはどのように過ごされますか？
秋には、収穫時期を迎えた美味しい食材がたくさん出回ります。
給食でも秋の味覚をたくさん取り入れて、子どもたちに味わってもらいたいと思います。

また、夏の疲れが出やすい時期でもあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。



食材を五感で感じよう！



食欲の秋、ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会をつくりましょう。

例えば、泥がついたじゃが芋。

洗う前は表面がぼこぼこに感じますが、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。



鍋に入れて煮ると、いい香りがしてほっくりとした食感に変身。

このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物をより美味しく感じられるようになります。



家庭でもいろいろな秋の美味しい食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてください。



成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま



さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもには欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。

また、さんまにはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にもつながります。

貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

大根おろしと一緒に食べると、大根に含まれている酵素が胃の消化吸収をサポートしてくれ、さっぱりと食べられるのでおすすめです。

