

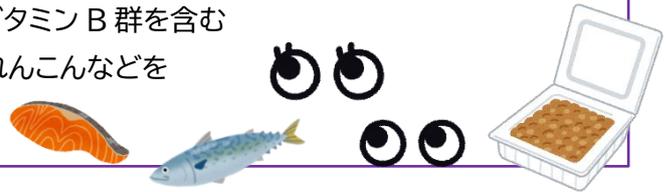
食育だより

吉岡町第四保育園

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。食欲の秋です。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみて下さい。実りの秋を楽しみましょう。

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



お米を食べよう

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため疲労回復にも効果的です。

<ごはんを食べると良いこと>

- ◎よくかんで食べるため頭の働きをよくなり、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。



残さず食べよう

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。好き嫌いをなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

① 一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち食べるように。

② 強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。

③ 調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな物と一緒になどの食べやすい工夫を。

④ バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。

