



やしお子心保育園 10月の食育だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子ども頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



組み合わせて食事からとるミネラル

カルシウム、鉄分、マグネシウム、銅、亜鉛など、わたしたちに必要とされるミネラルは16種類。微量ながらも、三大栄養素の活動を助け、体の機能を守るなど、重要な役割を担っていますが、体内で合成することができないため、食品からとる必要があります。なかでも、不足しやすいカルシウムや鉄分は、子どもの栄養に不可欠です。意識してとるようにしましょう。また、必要なミネラルを、バランスよく含んでいる特定の食品はないため、いろいろな種類の食品を組み合わせてとるのが大切。主食、主菜、副菜がそろった食事をとるのがポイントです。

ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪連を追いつくと言われています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分過剰を抑制するとも言われます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミンさんのギャバが豊富

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA→緑黄色野菜・レバー・バター
- ・ビタミンB1→レバー・豚肉・ウナギ・麦
- ・ビタミンC→緑黄色野菜・果物・サツマイモ

子どもにサプリメントは必要？

子どもの栄養が偏らないようにと、サプリメントの利用を考えている方を多いでしょう。しかし、現在の製品は、子どもにとって安全かどうか、科学的に確認されている物は多くありません。その有効性は、成人で得られたデータが多く、子どものデータはきわめて少ないのです。食に対して興味や関心が育まれる、大事な乳幼児期だからこそ、まずは3度の食事を楽しみながら、バランスよく栄養がとれるように心がけましょう。