食育だより

令和８年11月１日
王 司 保 育 園

七五三

七五三は、男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。こどもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



食べ物本来の姿を知る機会を!!

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根やにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしているこどもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、こどもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。

“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいのさといも

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類の中でもっとも多く含んでいます。

食べごよみ

りんごを食べて医者いらず

りんごには、食物繊維やカリウムなどの栄養素が含まれています。食物繊維はおなかの調子を整え、便秘の予防にも役立ちます。また、りんごにはさわやかな甘みと酸味があり、そのままでも加熱してもおいしく味わえます。旬の時期にはさまざまな品種が店頭に並びます。食べ比べをしながら、それぞれの味や食感の違いを楽しんでみるのもいいですね。

おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。日本では約300品種のお米が実際に作付けされており、品種によって粘りや甘み、香りなどにそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は色つやがよく、やわらかな食感や豊かな香りを楽しめるのも魅力です。炊きたてのおいしさを、ぜひ味わってみてください。