



食育だより

平成29年 11月号
はごろも保育園

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなりましたね。気温差で体調を崩しやすい時期です。毎日の食事をバランスよく摂り、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

風邪を予防しよう



バランスの良い食事



十分な睡眠



適度な運動



タンパク質

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます



魚・豆腐・卵・牛乳など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜、皮膚などを強くします。



人参・かぼちゃ・ほうれん草など

ビタミンC

細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高めます。



柑橘類・ピーマンなど

旬の食材 りんごを味わおう！

りんごには、ふじ・ジョナゴールド・紅玉・王林など多くの種類があり、食感・甘さ・酸味、それぞれ違った特徴があるので、ぜひ食べ比べてみましょう。

皮に張りつつやがあって下の方まで色づきが良く、大きすぎず、ずっしりと重みを感じるもののおいしいりんごです。整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復に効くリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。

ペクチンやポリフェノールは、皮と実の間に多く含まれています。



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」「だいこん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子どもがふえています。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のですが、子どもたちには、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。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

