



残暑という言葉どおり、暑さが残る日々ですが、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。



## 食材を五感で感じよう



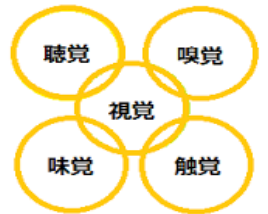
秋と言えば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。

例えば、泥がついた「じゃがいも」

洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、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、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで食への関心が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

### 食の五感



### 第6の栄養素と呼ばれる 食物繊維



食物繊維は、体内の消化酵素では消化できない炭水化物です。腸内環境を整えて便のかさを増やし、腸を刺激して排便を促します。他にも、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きも。現代人は食物繊維が不足しているといわれます。ごぼうなどの根菜類や、きのこ類わかめなどの海産物、納豆などの豆類、芋類などを毎日しっかりとるようにしましょう。



### 旬の食材

#### ぶどう ブドウ科ブドウ属

世界で一番生産量の多い果物で、その多くがワインの原料です。種なしや皮まで食べられるものなど、種類も豊富です。果実についた白い粉は「ブルーム(果粉)」といい、水分の蒸発を防ぐために、ぶどう自身が出すもの。まんべんなくついているものは鮮度がよい証拠です。

