



食育だより

2025.10

ニチイキッズぐし保育園

サンマや、サバ・サケ・イワシなどの『秋の魚』がおいしい季節になりました。お魚には《タンパク質》や《カルシウム》《ビタミンB群》をはじめ、体に良いとされる《DHA》《EPA》などの栄養が豊富に含まれています。お魚がおいしい時期ですが、この季節は秋の味覚とともに色々な食べ物が旬を迎えるのでぜひ食べてみてはいかがでしょうか。



秋野菜と果物



さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて腸内環境を整えてくれます。

さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリーです。独特なぬめりは、脳細胞を活性化させる働きがあります。

しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果がります。うま味成分も豊富です。

りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

柿：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。



新米を食べよう



ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。朝食でご飯を食べると腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。

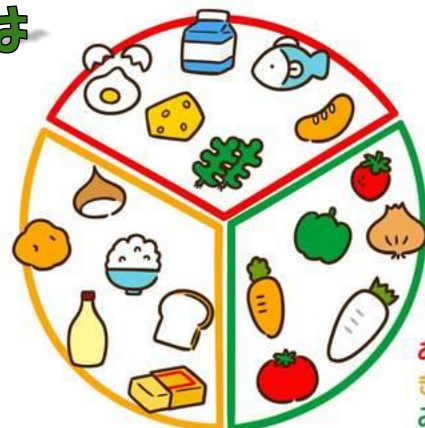


新米は、柔らかく粘りのある食感で、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。



3色食品群とは

食べものは、体の中でどんな働きをするかによって、赤・黄・緑の3色に分けることができます。3色の食べものをまんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなり、健康な体をつくれます。



あか カラダを作る
きいろ カラダを強くする
みどり カラダを動かす

食育の様子

9月の食育は幼児クラスで三食食品群について学びました。園では、食品のイラストを使いながら、バランスの良い献立をみんなで考えました。「パンは黄色かな?」「お肉は何色だった?」と一生懸命考える子どもたちでした。お家でも「赤はどれかな?」「黄色はどれかな?」と一緒に食べ物を見ながら、バランスよく食べることの大切さを話してみてくださいね。