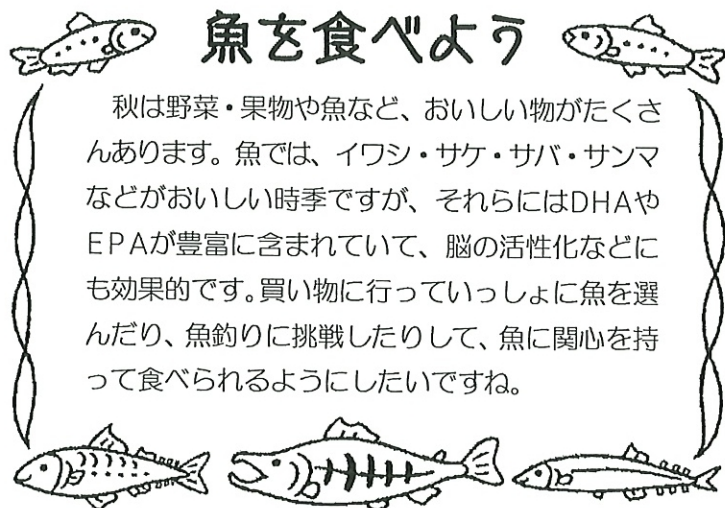
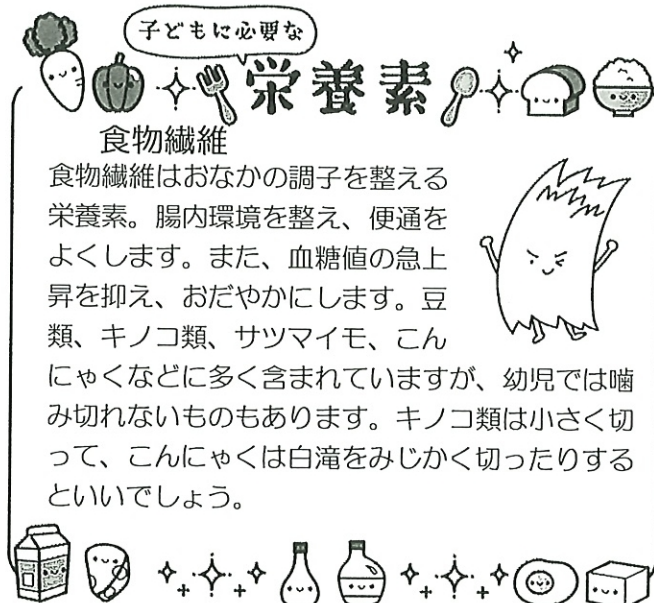


実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。
旬の味覚を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。



魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



子どもに必要な

栄養素

食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整える栄養素。腸内環境を整え、便通をよくします。また、血糖値の急上昇を抑え、おだやかにします。豆類、キノコ類、サツマイモ、こんにゃくなどに多く含まれていますが、幼児では噛み切れないものもあります。キノコ類は小さく切って、こんにゃくは白滝をみじかく切ったりするといいでしょう。

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題について考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方で広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米作りに適していたのでしょう。

●米の栄養とおかずのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体を作るためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくといいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様性などから消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。昨年までの米不足もあり今後、安定的に食べていくための対策として家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことなのでしょう。



園では、各クラスの保育士が、その子どもに合わせた量のご飯をよそっています。1人当たりの分量は、1～2歳児で90g、3～5歳児で110gを目安としていますが、最近になって、ひまわり組さんは食欲が増し、クラス平均が130gになりました(´_`)