

# 食育だより

## 10月

令和5年10月1日  
かずみ台第一保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



今月は、芋ほりがあります。自分で掘ったサツマイモを「どうやって食べようか」とみんなと一緒に考えるのも楽しみの一つです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も向って左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、ごはんの向こう側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子供に伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

### 食事の時の正しい姿勢

食事の時は正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- ※背筋をまっすぐに伸ばす。
- ※テーブルにひじをつけない。
- ※お茶碗やお碗は手に持つ。
- ※両足を床につける。
- ※テーブルとおなかの間はこぶし一つあける。



### 旬の食材

里芋・じゃがいも・人参・さんま・  
鮭・鰯・梨・柿・りんご・きのこ類