



令和7年10月号 なんぶこども園

食物繊維を上手に摂りましょう！

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの『旬』に栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつまいもやレンコン、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。

★食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があり、バランスよく摂取することが大切です。

水溶性食物繊維

- 【特徴】水に溶けてゼリー状になる性質を持つ食物繊維
糖質の吸収を穏やかにして血糖値の急激な上昇を抑える
コレステロールを吸着して排出を促す
腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える

【多く含む食品】果物類（バナナ、アボカド、キウイなど）野菜類（ごぼう、オクラ、レンコン、キャベツなど）海藻類（わかめ、昆布など）さつまいも、大豆、もち麦、オートミールなど

不溶性食物繊維

- 【特徴】水に溶けない食物繊維
水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して便通を促進する
体内の不要な物質を吸着し弁といっしょに体外へ排出する作用
満腹感を得やすく食べ過ぎを防ぐ効果

【主な食品】穀物（玄米、ライ麦）、野菜（ごぼう、レンコンなど）豆類、さつまいも、きのこ類、エビやカニなどの甲殻類、乾物（切干大根、干しシイタケなど）

家族で分かち合う楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなど食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排せつの機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。

外から戻った時やトイレの後、食事の前などには、石鹸を使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう！

せっけんで
手を洗いましょう



お詫びと訂正

昨年(2024年8月号)の「食育だより」において、一部内容に誤りがありました。

オクラの成分に、『ムチン』が含まれているように、記載してしまいましたが、正しくは『ムチン』は含まれていない、ということを確認いたしましたので、訂正させていただきます。

今後、正確な情報を提供し掲載するよう努めて参ります。誠に、申し訳ございませんでした。