

食育だより

令和7年11月号 なんぶこども園



秋に旬を迎える野菜を食べましょう！

少しずつ、気温が下がり始め、朝夕と日中の寒暖の差を大きく感じる日が多くなってきました。秋が旬を迎える野菜には、免疫力を高める栄養素がたくさん含まれています。日々の食事に取り入れて、風邪などの予防に備えましょう！

🍁秋の野菜を食べる効果

- ・免疫力を向上させ、体調を整える働きがあるβグルカン、ビタミンCの栄養素が豊富
- ・疲労回復効果のあるビタミンB1や血流をよくする鉄分が豊富なので体温上昇や貧血予防の効果が期待できる。
- ・根菜類には食物繊維とカリウムが多く含まれており、腸内環境を整え、余分な水分を排出してくれる効果があり、ダイエット効果が期待できる。

🍁秋が旬の代表的な野菜

【さつまいも】・・・食物繊維、カリウムが豊富。「皮ごと食べる」「加熱後に冷やして食べる」ことで、ダイエット効果がより高まる。

【かぼちゃ】・・・βカロテン、食物繊維、ビタミンCなどの栄養素が豊富。免疫力の向上やアンチエイジングに効果が期待できる。

【レンコン】・・・でん粉、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養がたっぷり含まれている。秋から冬にかけての健康維持に効果的。

【にんじん】・・・βカロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンC、葉酸が含まれている。中でもβカロテンには、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるため風邪をひきやすいこの時期、積極的に取っておきたい栄養素の一つ。



バランスの取れた食事を心がけましょう！

主食、主菜、副菜をバランスよく取り入れることで、体に必要な栄養素をしっかりと補給できます。

- 「黄色」(主食:ごはんやパン、麺)
- 「赤色」(主菜:肉や魚、豆類)
- 「緑色」(副菜:野菜や海藻、きのこ類)



三色を意識することで自然とバランスが整いやすくなります。一日3食のうち、2回は主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることを目指しましょう！



子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

七五三をお祝いする縁起の良い食べ物の一つ「千歳あめ」は、細く長く、健康で長生きしてほしいという願いがこめられています。その他にも、邪気を払う「赤飯」、長寿の象徴である「エビ」、めでたいという語呂合わせから「鯛」などがあります。

