



食育だより



日中はまだまだ暑さが残っていますが、時折吹く風に秋の気配を感じるようになってきました。

秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「実りの秋」といろんな秋の楽しみがあります。みなさんは、どんな「秋」を楽しみますか？家族でいろんな「秋」を楽しみましょう。

なぜ「食欲の秋」？



秋はお米やいも類、木の実やきのこ類など、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

実りの秋とは…



秋に農作物が豊かに収穫される時期のことです。夏の暑さで育まれたものが、秋になって収穫の時を迎えることから、このように呼ばれます。また、努力が成果を結ぶという意味も含まれています。

読書の秋



過ごしやすい秋の気候を利用して読書を楽しむという、日本で古くから親しまれている言葉です。秋は夏の暑さが和らぎ、冬の寒さが来る前に集中力が増し、読書に最適な季節とされています。

また、秋は日が短くない夜が長くなるため、読書に使える時間が増えるという説も…この機会に、お子さんと一緒に食育教材の絵本やおはなしを読んでみるのもいいのではないのでしょうか。

《おすすめ本》

おいしいな うれしいな/おにぎり/やさいのおなか/たべものなにかからできている？/たべものたべたら etc

「春は苦味」「夏は酸味」「秋は甘味」「冬は厚味」

春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて体調を整えましょう。

秋が旬のきのこ

秋が旬の「きのこ」は種類がたくさんあり、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

・食物繊維がたっぷり

お腹の中のお掃除をしてくれる働きがあるため、便秘の予防や改善に繋がります。

・ビタミン・ミネラルが豊富

きのこ類にはビタミンDが多く含まれています。他にも疲れにくい体を作るために必要なカリウムや疲労回復の働きがあるビタミンB₁、肌をきれいに保つために必要なビタミンB₂などが豊富です。

・低カロリーで健康によい

きのこは海藻やこんにゃくに匹敵するほどの低カロリー、血中コレステロール値や血圧の低下作用など、健康に寄与する効果も期待されています。

