



食育だより



朝夕が涼しくなり、虫の声が秋の訪れを告げています。秋は過ごしやすい気候で「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれるように、すべてにおいて最適な季節です。この他にも芸術・行楽・実りの秋といったものもあります。みなさんも「〇〇の秋」で秋を満喫しましょう。



「食欲の秋」～秋になると何で食欲が増すの？～



涼しくなり夏の疲れが回復して代謝が上がるため、エネルギーを求めて食欲が増します。「実りの秋」とも呼ばれ、美味しい食材が充実しており、冬に向けて栄養を蓄えようとする自然な生理現象です。「天高く馬肥ゆる秋」ということわざがありますが、「空が澄み渡って晴れ、馬の食欲が増し、肥えてたくましくなる秋」という意味です。「秋」は新米をはじめ栗・きのこ・さつまいも・柿・りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回ります。ご家庭でも季節のものを取り入れ、食卓で秋を楽しみましょう。



季節の果物：りんごについて



りんごが美味しい時期になってきました。

りんごは完了期までは加熱が必要とされている食材です。「誤嚥」のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。

ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気をつけましょう。

- ① 1歳半頃までのお子様には必ず加熱をする。
- ② 1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方など、調理方法を工夫する。
- ③ お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう。

りんごを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン～施設・事業者向け～」を基に記載しております。

10月10日は「目の愛護デー」～目に良い栄養素について～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機に、お子さんの目の健康を改めて見直してみましょう。

【ビタミンA】

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

【ビタミンB群】

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)

【ビタミンC】

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・いも類)

【DHA】

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど)