



食育だよ！



2024年11月

NK 一宮南保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。

冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

よくかんで食べよう！

右左右左と、順番によく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発達や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れながら、無理なく噛む回数を増やしてみましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



旬の食材



はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。



じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。



りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

10月の食育活動



じゃーん！！



今月の食育は「お芋掘り」を行いました。長いお芋のツルをしっかりとぎって「うんとこしょ～どっこいしょ～！！」

次から次へと顔を出すお芋に、とっても大興奮の子どもたちでした。

お芋の土はお水でしっかり洗って、みんなで美味しく頂きました♪

