

食育・保健だより

9月に入り虫の音とともに、秋が近づいてきました。運動会の練習も始まり、おゆうぎやかけっこの練習に励んでいます。外で体を動かす楽しさも感じてきた子ども達ですが、そろそろ夏の疲れが出るころです。日中はまだ暑くても朝晩は涼しくなってきますので、エアコンの調整や食事、こまめに休息をとりながら、安定した生活リズムのなかで元気に秋を迎えましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆**赤色群**…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

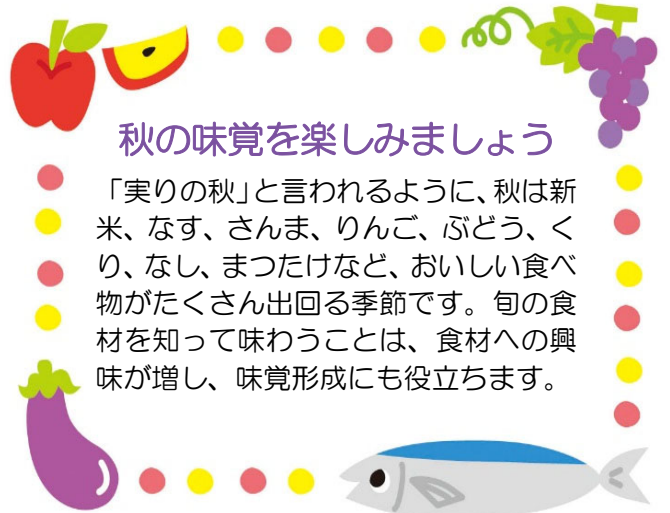
◆**黄色群**…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆**緑色群**…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

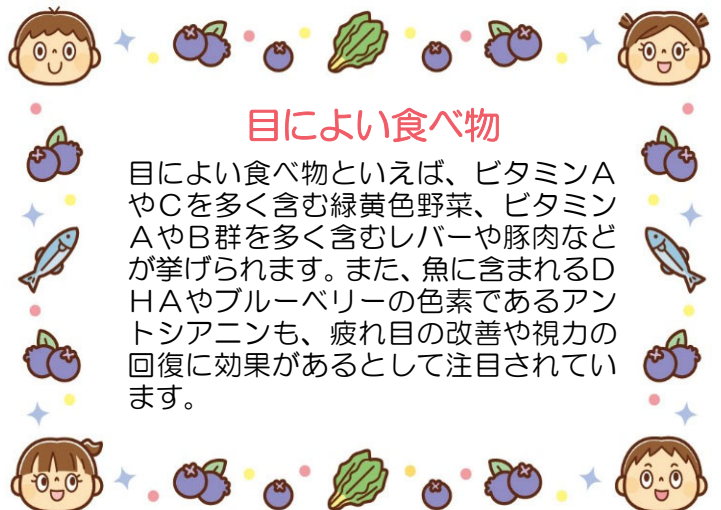
ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



10月10日は目の愛護デー

目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



☆ 体を動かしていますか…? ☆

これからの季節『スポーツの秋』と言われるように運動するのにピッタリの季節です。たくさん体を動かしたり、思いっきり遊ぶとお腹がペコペコの状態で食事を迎えられ、おいしくご飯を食べることができます。体を動かすことにより疲れて夜はぐっすり眠ることもでき、規則正しい生活リズムが自然と身につくようになります。