

食育だより

令和5年10月 新川崎みらいのそら保育園

実りの秋、食欲の秋です。旬の食材が豊富で一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、食べることは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。家族で食卓を囲み、秋のおいしい味覚を味わいましょう。

旬を味わう

実りの秋と言われるように秋は、さんま、新米、りんご、なし、栗、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

また、旬の食材はおいしいだけではなく栄養価も豊富に含んでいます。夏野菜代表のトマトと冬野菜代表のほうれん草を比べてみましょう。

トマトはβカロテンの差が旬でないものに比べ約2倍の差があるというデータがあります。

ほうれん草は夏に採れるものに比べ冬に採れるものはビタミンC含有量が約3倍の差があります。

旬の食材は安価でおいしく栄養価も豊富なため手に取ってみたいと思います。

野菜を食べよう

ご家庭で野菜はどのくらい食べていますか？園の給食でも野菜は出ていますが一日の目標の摂取量には届きません。ご家庭での朝ごはん、晩ごはんでの野菜摂取はとても大切なのです。

市販の野菜ジュースなどでは摂取できない栄養素もあるため、野菜摂取の補助にはなりますが、代わりにはなりません。また、甘味料などが入っているものは肥満の原因になることもあります。

野菜ジュースなどはあくまで野菜摂取の補助と考え、野菜を取ることが大切です。

食育活動

にじ組では、ピーマンや人参のヘタ等を使って野菜スタンプをしました。子ども達と野菜の絵本を見ながら、実際にピーマンや人参のヘタを触ったり、匂いを嗅いで観察も楽しみました。スタンプで出来た模様を見て、指を差したり「おはな」等言葉で保育士に伝えながら楽しんでいました。今後も野菜や果物等の様々な食材に興味をもてるように、野菜や果物を実際に触ったりできる活動を取り入れ、食の意欲にも繋げていきたいと思っています。



お誕生日会のメニューは

大根ごはん

チキンカツ・ケチャップスパツテー

さつま芋のサラダ

味噌汁(玉ねぎ・なめこ)・みかん

おやつは

りんごケーキ