



# がつしょくいく 10月食育だよ!

2022年10月 あいせん保育園

秋の涼しさを感じられるようになってきました。この時期になると子どもたちの食欲がどんどん増してきます。規則正しい生活を送り、体を動かす心地よさや空腹で頂く食事の美味しさや楽しさを感じて欲しいですね。

## 旬の食材と料理

さつまいも：さつまいものレモン煮、さつまいもモンブラン、さつまいものきな粉スティック  
里芋：けんちんうどん  
ごぼう：きんぴらごぼう、筑前煮  
れんこん：れんこんのつくね焼き、れんこんきんぴら  
果物：りんご、柿



## ヘルシーで栄養豊富なさつまいも



さつまいもの主成分はでんぷんという糖質ですが、ビタミンやミネラル類も豊富に含まれています。また、食物繊維も非常に多く含まれているのが特徴です。

### ビタミンC

りんごの10倍以上も含まれていて、肌の健康維持や、ストレスを緩和させるのに必要な栄養素です。

### カリウム

ご飯の18倍もの量が含まれています。血圧を下げるのに効果的な栄養素です。

### 食物繊維

便秘を解消させるだけでなく、血液をさらさらにしたり血糖値をコントロールする働きもあります



## ♪食欲アップのポイント♪

### 食事に集中できる環境に

遊びながら、テレビを見ながらなどのだらだら食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。

### たくさん遊ぼう

空腹は何よりのごちそうです。体をたくさん動かしてお腹をすかせましょう。

### 楽しく食べられるように

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。

