令和5年度　秋号
虹の精認定こども園
管理栄養士　大船優穂

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹きはじめました。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう！

上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋の到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつま芋やれんこん、きのこなどの野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「脂溶性」の２種類があります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

・りんごなどの果物　・きのこ類
・昆布やワカメなどの海藻類

脂溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。

・ごぼうやかぼちゃなどの野菜類　・豆類
・さつま芋などの芋類　・穀類

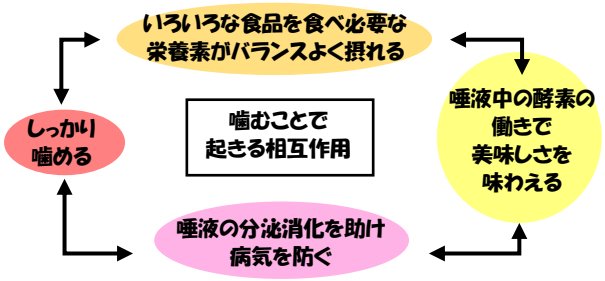
どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。
お菓子やファストフードなど子どもが好む食品ばかり摂ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

目に良い栄養素について
～10月10日は「目の愛護デー」～

元気で健康な目を保つために、目に良いビタミンや魚に含まれるDHC、ブルーベリーに含まれるアントシアニンなどの食べ物を食事にとりいれよう！

●ビタミンA　目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
（緑黄色野菜・レバー・バター）
●ビタミンB1　目の神経の働きを正常にする
（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
●ビタミンC　目の充血を防ぐ
（緑黄色野菜・果物・さつま芋）

11/8 いい歯の日



噛むことで
こんなにいいことが →
①脳が活性化される！
②運動機能が向上する！
③表情がいきいきする！
④言葉も明瞭になる！