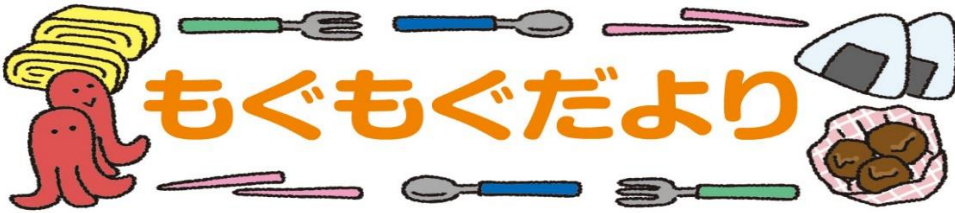


2021 年度

No.5

大沢幼稚園

山口 愛里



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋なのでたくさん体を動かし、秋の味覚をたくさん味わいたいですね♪

〈秋が旬の食べ物〉

- ・**イモ類** さつまいも、さといも、じゃがいも
- ・**野菜** かぼちゃ、れんこん、カリフラワー、チンゲン菜、水菜、人参
- ・**キノコ類** しめじ、しいたけ、舞茸、松茸
- ・**果物・木の実** 梨、柿、銀杏、栗、ゆず、りんご、いちじく、ぶどう
- ・**魚** いわし、かつお、さけ、さんま、ひらめ



〈風邪から家族を守る秋の食べ物〉

夏の疲れや急な気温の変化により風邪をひきやすい秋。気温が下がると感染症も心配になります。免疫力を高める秋の食べ物で、風邪や流行性のウイルスから家族を守りましょう。



～さつまいも～

甘みがあるさつまいもは、料理だけでなく和洋問わずお菓子にも使われる秋の食べ物ですね。さつまいもには、ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。特に、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いため、風邪の予防に効果があるビタミンCを効率的に摂取することができます。また、さつまいもには食物繊維も豊富。特にさつまいもに含まれる食物繊維は、便を軟らかくして排出しやすくする水溶性食物繊維と、腸の働きを活発にして排出を促す不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。腸内環境が良くなると、免疫力もアップします！

～きのこ～

きのこは抗酸化作用が高い秋の食べ物。体内で細胞を酸化させる活性酸素が増えると、免疫力が低下し、体にさまざまなトラブルが起こりやすくなりますが、抗酸化作用の高いきのこ類を沢山食べれば、活性酸素を減らして免疫力を高めることができます。炊き込みご飯にしたり、おみそ汁に入れたりしてみてください♪

～かぼちゃ～

秋のイベントのひとつ、ハロウィンで主役となる「かぼちゃ」。緑黄色野菜の一つであるかぼちゃには、βカロチン・ビタミンC・ビタミンE・カリウムなど栄養素がバランスよく含まれています。特にβカロチンは、粘膜を強化して風邪やウイルスに感染しにくい体を作ってくれます。



〈三食決まった時間にきちんと摂る〉

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。

また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

〈赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を〉

◆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)

→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



〈ハロウィンって何?〉

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では、日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

カボチャは甘味もあり、ビタミン A を豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリン、クッキーなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいつそう盛り上がりますね！

～ハロウィンクッキング～ クッキーの作り方

〈材料〉

- かぼちゃ(さつまいもでも可)…100g
- バター…50g
- 砂糖…30g
- ホットケーキミックス…150g



〈作り方〉

- ① 蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③ 薄くのばして型抜きする。
- ④ フライパンで焼く。