



2026年 秋号

さつき認定こども園



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

秋の味覚を楽しみながら、風邪に負けない体をつくりましょう！

さつま芋は今が旬！



秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつま芋には食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCはでんぷんにまもられている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

栄養素たっぷりキノコ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制してくれる働きもあります。

シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート



エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富

エノキタケ→精神安定に効果的な



天然アミノ酸のギャバが豊富

食物繊維とは？



収穫の秋、味覚の秋到来です！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、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

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。

(りんごなどの果物類、こんぶなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。

(野菜類、芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内細菌を整える為に大切な働きです。お菓子ファーストフードなど子供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、腸内細菌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！



目にいい食べ物をとろう！

10月10日は目の愛護デーです

今は子どもスマホやゲームにふれる時間が増えています。

時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉や鮭、

サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって目の健康を守りましょう！！

目の愛護デー

