

令和 7年 11月号



# 食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

暑さもやわらく季節です。子ども達の食欲もぐんと増します。  
野菜も魚も果物も...秋は香り豊かにうま味もアップする食材がいっぱいです。  
苦手な食材にも挑戦しやすいかもしれません。



## 脳を育てる生活

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の『五感』で受けた刺激です。

### ① いいにおい。今日のご飯は何か？

『食』は、五感全てに良い刺激があります。



### ② カミカミ・もぐもぐ よく噛んで食べよう！

噛むことは、脳への血流もよくなり、記憶力アップにも効果があることが報告されています。



### ③ 朝ごはんを食べよう！

脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。



### ④ 積極的に外遊びを！

自然は感性を豊かにします。体力やがまん強さ優しさを育てます。



### ⑤ コミュニケーションをとりましょう！

人との関りが脳を活性化させます。  
幼児期はたくさんの言葉を覚える大切な時期です。



### ⑥ 睡眠をきちんととりましょう！

寝ている間に、脳の神経細胞同士が結びつきを強めます。



参考:たべもの食文化(めばえ社)

## いいあんばい

『塩梅(あんばい)』は塩と梅酢のことで、昔はそれらを加える量で味のバランスをみていたことから、料理の味加減や物事の調子、健康状態を表す言葉として使われるようになりました。『いい塩梅』は、ちょうどいい味・いい具合といった意味になります。



参考:いただきますごちそうさま(株式会社メイト)