

9月の食育だより

令和7年 日清医療食品

秋へと移り変わるこの時期、自然の恵みが豊かになります。9月は多くの食材が旬を迎え、旬の食材を味わいながら、食の大切さを学ぶ絶好の機会です。改めて食べ物の大切さについて考え、バランスの取れた食生活を心がけましょう。



食欲の秋！秋に美味しいおススメ食材♪



柿



さつまいも



さんま



くり



きのこ

◎きのこは疲労回復に効果あり！！◎

きのこに含まれる栄養素には、ビタミンB群やビタミンD、カリウム、食物繊維などがあります。特にビタミンB群は、栄養素の代謝を助けるとともに、神經を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復に効果があります♪



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

9月1日 防災の日

非常食を準備しよう

9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救う事にも繋がります。

