

きゅうしよくだより

2024年
10月号

暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。
木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ過ぎやすくなりました。
「食欲の秋」というように、秋には旬な食材が沢山あります。
美味しい秋の味覚を食べて、元気いっぱい充実した日々を過ごしましょう。

旬とは

自然の中で普通に育てた野菜や果物や魚が沢山とれる季節の事です。食べ物によっては一年中売っているものがありますが、その食べ物の多くはハウス栽培や外国から輸入されたものです。



秋の味覚



野菜・・・さつまいも
果物・・・柿・りんご
魚・・・さけ・さんま・さば



※きのこやお米も
秋が旬な食材です。



旬な食材の良いところ！

① 栄養価が高い



栄養価が高く、香りや旨味が豊富なので少ない調味料でも美味しい。

② 価格が安い



旬の食材は大量に収穫でき沢山市場に出荷されるため、安く手に入る。

③ 季節を感じる



季節ごとに旬の食材が変わるのは四季がある日本ならではの楽しみです。

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。
旬の野菜のさつまいもは食物繊維が豊富です。
食物繊維を上手にとりましょう。

食物繊維とは？

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、こんぶやワカメなどの海藻類)



不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、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為に大切な働きです。
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、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」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)



ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・納豆など)



DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内にはほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)

味覚を大切に！

子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、すっぱく感じます。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することが出来ます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手なものでも食べやすくなります。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は子どものころに育ちます。味覚の発達には普段の食事を薄い味付けにして食材本来の味を生かすことが効果的です。調理法によって味が変わり、野菜は蒸すだけで甘みを感じる事が出来るので薄い味付けで十分です。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身に付きます。



栄養素たっぷりのキノコ



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たものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。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するともいわれます。

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。歯ざわり抜群！



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。