

食育だより

10月

豊中みどり幼稚園

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

体育の日

体育の日の意味と由来は？・・・1964年10月10日、日本ではじめてとなる五輪大会「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して1966年（昭和41年）から10月10日が体育の日となりました。2000年（平成12年）からはハッピーマンデー制度により10月第2月曜日とされています。

スポーツで十分に力を発揮するためには、毎日の食事が重要です。運動と食事の関係を見直してみましょう。

○三食きちんと食べよう！

不規則な食事やまとめ食いをすると体に脂肪が付きやすくなったり、体調をくずしたりする原因になります。



- ・主食
- ・主菜
- ・副菜

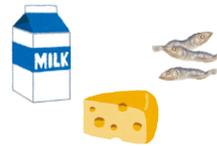
○好き嫌いせず食べよう！

いろいろな食品をバランスよくとりましょう。激しい運動で汗をかくと、汗と一緒に鉄分が出ていくので、レバーや豆製品、海藻類、あさりなどを食べ鉄分を補いましょう。



○強い骨をつくろう！

牛乳や、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムが豊富な食品をとりましょう。



○疲労回復に役立つ食事

激しい運動をした後は、炭水化物やビタミンB1、たんぱく質をしっかり補給できる食事を取りましょう。そして、早めに体を休めることが大切です。



食べ過ぎや運動不足によって運動で使われるエネルギーより、食べたエネルギーのほうが多くなると、余ったエネルギーは体の中に蓄えられて肥満につながります。無理なダイエットで食事制限するのではなく、必要な栄養をしっかりとって、体を十分に動かしましょう。

食欲の秋

食欲の秋には、おいしい食材が豊富に収穫されます。根菜類など秋に採れる野菜は、体を動かす源になる栄養がたくさん含まれているため、体を温める働きがあります。また、5月から6月にかけて植えられたお米も、10月になり稲穂は黄色く色づき、新米が収穫されている時期です。

旬の食材

きのこ類

どのきのこも共通して食物繊維がたっぷりです。皮がなく、下処理にも手間がかからないのでおすすめです！

根菜類

土の中の栄養を吸収・貯蓄している根っこは特に栄養豊富とされています。寒くなる時期なので煮物や鍋に入れるとたくさんとることができます。

旬の食材 かぼちゃ

かぼちゃには「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ（ズッキーニ）」の3種類があります。スーパーでよく目にするのは西洋かぼちゃです。流通量は多くありませんが、日本かぼちゃも全国各地で生産されています。

【かぼちゃの栄養素】

- ・βカロテン…体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。
- ・ビタミンC…抗酸化作用があり免疫力を強化する働きがあります。同じ抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンEなどと一緒に摂ると、栄養の効果が高まる特性があります。
- ・ビタミンE…血液の流れをスムーズにする血行促進作用、ホルモンバランスを整える作用、老化を防ぐ抗酸化作用、血管の老化を防ぎ体内で発生する過酸化脂質の増加をおさえる作用などがあります。

かぼちゃと さつまいものグラタン

材料（2人分）

さつまいも・・・200g
かぼちゃ・・・200g
長ねぎ・・・1本
ブロックベーコン・・・100g
生クリーム・・・200ml
ピザ用チーズ・・・100g
塩コショウ・・・少々

- ①さつまいもとかぼちゃは一口大に切り、下茹でする
- ②長ねぎは千切り、ブロックベーコンは粗みじん切りにする
- ③フライパンで油をひき、②を炒める。長ねぎがしんなりしたら①も加えさっと塩こしょうする。生クリームも加えフツフツしたら火を止める
- ④耐熱皿に③を移しチーズをのせて、あらかじめ230℃にあたためておいたオーブンで25～30分焼く

