



きゅうしょくだより

れいわがねん がつ
令和元年 10月

ちようほいくえん
かんのん町 保育園

あき みかく 秋の味覚 ~くだもの 果物について~



あき きせつ くだもの 秋の季節は果物がたくさん実る季節です。

おれんじいろ かき おうごん なし いろいろ 赤いりんご、みかんも色づき始めています。

くだもの 果物にはビタミンCが多く、抵抗力を高める働きがあるため風邪予防につながります。柿やみかんにはビタミンAとカロテンが多く含まれ、のどや鼻の粘膜を強くします。りんごは整腸作用があります。秋は冬への準備期間です。風邪に負けない強いからだを作るためにも自然の恵みである秋の果物をいただきましょう。

いっぽう くだもの 糖分もたくさん含まれているため、食べすぎは食事量に影響を及ぼすこともあります。子どもには量を決めてあげましょう。

しゅん た 旬の食べものは生命力にあふれています

しき めく にほん なんぼく ほそなが ちけい 四季に恵まれた日本は南北に細長い地形なので、それぞれの土地ならではの野菜や魚がとれ、人々はそれらを『旬』の時期に食べていました。

あき なつ あいだ 秋は夏の間にのびのび育った作物が市場に出まわる頃です。旬の野菜は安価で味がよく、栄養素もたくさん含まれています。例えば、冬が旬のほうれん草のビタミンCは、夏の時期の3倍も含まれています。

いま ねんじゆう 1年中いろいろな食材が店頭に並んでいます。旬のものを選んで食卓に載せたいものですね。



あき しょくざい か 秋の食材に欠かせないキノコ。
しょくもつ せんい びたみん D みねらる 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。



☆しいたけ・まいたけ→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！



☆えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

