

食育だより No. 8

2021年11月1日 みなみひの保育園



23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝をする「新嘗祭」でした。食べ物がどこから来るの
かを知り、それに関わる人たちに感謝をすることも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材産地や畑
の話題にしてはいかかですか。

[水]ビタミン B1：「体内での働き」主食の糖質をエネルギーに変換。脳や神経を正常に働かせる。疲れの
もととなる物質をエネルギーに。「不足したら」脳や神経の働きに影響を及ぼす。[水] ビタミン B2：「体
内での働き」脂質、糖質、タンパク質をエネルギーにかえるときに必要。脂質で細胞をつくり皮膚や粘膜を
健康に保つ。成長期の子どもや胎児の発育に不可欠。「不足したら」皮膚トラブルや子どもの成長に悪影響。

[水]ナイアシン：「体内での働き」3大栄養素のエネルギー化を助ける。健康な皮膚や粘膜に欠かせないビ
タミン。アルコールを分解して無毒化する働きも。「取り過ぎたら」一時的には皮膚トラブル長期に及び
と大病に。「不足したら」慢性的な不足で皮膚病を招くことも。[水]ビタミン B6：「体内での働き」タン
パク質を分解しつくり出す働きも。子どもの成長に欠かせないビタミン。脳の働きを正常に保つ効果も。

「取り過ぎたら」大量摂取が続くと感覚障害や腎臓結石も。「不足したら」抗生物質服用時や妊娠中は欠乏
症になることも。[水]ビタミン B12：「体内での働き」赤血球をつくり神経細胞の修復。[水]パントテン
酸：「体内での働き」3大栄養素の代謝を助けストレスを和らげる働きも。[水]ビオチン：「体内での働き」
エネルギー代謝を助け皮膚の炎症を抑える。[水]葉酸：「体内での働き」赤血球をつくり正常な DNA をつ
くる。[水]ビタミン C：「体内での働き」コラーゲンをつくり骨などを丈夫に保つ。身体の酸化を防ぎ血管
を若々しく。非ヘム鉄を吸収しやすく。「不足したら」皮膚のシミや壊血病を引き起こす。

もうすっかり秋らしくなってきましたね。夏野菜は終わりを迎え、今度は
冬野菜の準備に取り掛かります。ミニニンジンやスナップエンドウ、カブ
にいちごにチューリップ、...。育ててみたい野菜やお花がたくさんあり、
一人一人どんな野菜を育てたいか話す姿やお兄さんお姉さんが育てる野
菜や果実に期待を膨らませ、自分たちもやってみよう！とやる気いっぱい
の子どもたちでした。今までお世話になったプランターの土にありがとう
の気持ちを込めて土を綺麗にしてから、種まきをしました。「大きくなる
かな〜。」「早く食べたいね〜。」と期待を込める子どもたちでした。収穫が
待ち遠しいですね♪



今月のお誕生日メニュー

- ・わかめごはん おやつ
- ・アジフライ ・牛乳
- ・みょうがの酢の物・アイスクリーム
- ・お吸い物
- ・りんご

