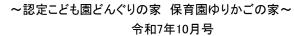


# 食育だより



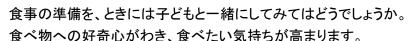
## 食育教室の様子



少し暑さもやわらぎ、いよいよ秋の始まりです。食欲も増し、新米を 始め、さんまやさつまいもなどおいしい食べ物が豊富に出回る 季節です。ご家庭でも秋の味覚を大いに楽しみましょう。



## お手伝いは食べる意欲を育てる





いつも嫌いと言って食べないトマトも自分で洗ってサラダにトッピングしたら興味がわいてくるのが子どもです。

## 家庭で出来る小さな お手伝いから始めよう

2歳ぐらいでもレタスをちぎる など簡単なことから楽しんで チャレンジできます。

買い物リストの1,2品を選ぶのを任せてみるのもいいですね。

#### 子どもが主役のお手伝いを

子どものお手伝いへの口出しはぐっと抑えて、さりげなくポイントを助言することにとどめます。自分で出来たという達成感は次のお手伝いへとつながります。



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤを栽培し、給食でたくさん

食べました。食育教室では園児と一緒に餃子ピザを作りました。

餃子の皮にトマトで作ったソースをぬり、トッピングにみんなが育てたトマト、なす、ピーマン、ズッキーニをのせました。チーズをのせてオーブンで焼き、すぐおやつの時間にみんなで食べました。自分で育てた野菜で作った餃子



## 食物繊維をしっかり摂ろう



旬の物は栄養価が最も高く、秋が旬のさつまいもやれんこん、きのこなどに は食物繊維が豊富に含まれています。

### 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や 昆布やわかめなど)

#### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘と有害物質の 排泄を促します。 (ごぼうやかぼちゃなどの 野菜類やさつまいもなど)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。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をアップします。積極的に食べるようにしましょう。