



広徳保育園  
2024年10月1日

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんを食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはんなど、旬の食材で作ってはいかがですか？



### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



夏野菜の収穫を終え、次は徳寿園の畑でさつまいもが順調に育っています。子どもたちも楽しみにしています。

### 目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

### 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質  
（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン  
（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類など



### 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べるとは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

