



広徳保育園
2025年10月1日

ようやく涼しい風が吹きはじめ、実りの秋がやってきました。
お店ではキノコやサツマイモ、クリ、柿、秋シャケなどの食材が
出回ります。栄養豊富な秋の味覚を味わいながら、冬が来る前に
風邪に負けない体作りをしましょう。



食物繊維

豆類、きのこ類、いも類などに
多く含まれる食物繊維は、腸内
環境を整え、便通をよくします。
また、血糖値の急上昇を抑え、おだやかにする
ので、消化機能の未熟な幼児期には大切な栄養
素です。免疫力もアップするので、毎日の食事
に取り入れ積極的に食べるようにすると良い
ですね。



サツマイモ

サツマイモにはビタミンB₁やCな
ど、子どもの成長やエネルギーに大切
な栄養素がつまっています。栄養補給
という意味でのおやつにもおすすめで
す。のどにつまりやすいので小さく切
って水分と一緒に食べましょう。



旬の食材紹介

野菜・くだもの

サツマイモ、大豆、クリ、
キノコ（シイタケ、シメジ）、
柿など

魚介

秋シャケ、秋サバ、
ヒラメなど



朝ご飯を食べよう

子どもの胃はまだ小さいので一度
にたくさん食べることはできません。
食事は1日3回に加えおやつ（補食）
が基本です。朝、体や脳が目覚めるた
めにも朝ご飯は特に大切です。なか
なか食べられないときは、起床から30分
くらいたってから食べるように
するといいでしょう。

