



# 食育だより 10月号

元村保育園  
令和6年9月30日発行

日が暮れるのが早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。“実りの秋”とも言われ、1年で食べ物がおいしくなる時期であり、活動量や食欲が増してきます。おいしい秋の味覚を食べて元気に過ごしましょう。

## すごいぞ！発酵食品パワー



### 主な発酵食品

納豆、ヨーグルト、チーズ、パン、かつお節、しょうゆ、みりん、酢 など…



### 発酵食品の力とは

- ① 免疫力を高める……風邪にも負けない体づくり
- ② ストレス軽減……疲労感の軽減、睡眠の質改善
- ③ 腸内環境を整える…善玉菌が増え、排便を促す
- ④ 肌の老化防止……活性酸素を除去

他にも、生活習慣病の予防や代謝を促進する作用もあります。

## 成長期子ども達におすすめ！の発酵食品は…やっぱりみそ！

### 栄養素の宝庫



みそには生活に欠かせない3大栄養素である「タンパク質」「炭水化物」「脂質」に加えて、さまざまなミネラルやビタミン類も含まれています。みそは発酵することで、生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類やビタミンなどが多量に生成され栄養価も向上します。

## 朝ごはんには汁物を食べるといかにいい！

### ① 体温が上がり、血行が良くなる

内臓を優しく温めてくれ、体の動きが活発になります。

### ② 手軽に栄養補給ができる

赤・黄・緑の三色食品群を一度に摂ることができます。

### ③ 脳機能の活性化

イライラが緩和され、前向きな気持ちになれます。

### ④ 便通を整える

腸が刺激され、排便を促します。



## りんごの品種 いくつ知っているかな

今が旬のおいしいりんご。

地産地消を心がけ、滝沢市内の澤村果樹園や小山田果樹園のりんごを給食で使用しています。

聞いたことのあるりんごの品種はいくつあるかな？

つがる・ふじ・あかね・紅玉・シナノスイート・ジョナゴールド  
シナノレッド・陽光・金星・紅ロマン・ぐんま名月・はるか・むつ  
トキ・きおう・千秋(せんしゅう)・北斗・ハックナイン・星の金貨  
王林・ゴールデンデリシャス・キュート など…  
日本にはなんと！約2,000種もあるそうです！！