



# 食育だより 10月号

川前保育園  
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

### 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。

### 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



成長期の子ども達におすすめ！の発酵食品は…

## 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。

## 朝ごはんに汁物を食べるといいこといっぱい！

### 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。

## 食事のマナー

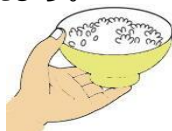
9月の食育タイムは食事の姿勢、食器やスプーン・箸の持ち方の確認をしました。子どもの身近な見本は大人です。園と家庭と一緒に進めましょう。

### 姿勢

- ・背中まっすぐ
- ・足は床につける
- ・お腹とテーブルの間は、こぶし1つぶん空ける。
- ・ひじは、つかない

### 食器の持ち方

4本の指の上へのせ、親指は食器のふちに添えます。



### 箸の持ち方



上の箸は、この3本の指で持ちます。スプーン、ペン上の箸は同じ持ち方です。持っても使えない子は、上の箸だけをもち、関節を使って動かす練習もおすすめです。

