# 食育だより

令和５年９月
大和田とちのき保育園
栄養士　喜多島朱里

９月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

## 異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

## 長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康＆長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。

## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

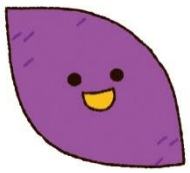
## 非常食の備えはできていますか？

９月１日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

**準備するとよいもの**

飲料水（１人１日３Ｌ×３日分）・３日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

## 旬の食材



### さつまいも

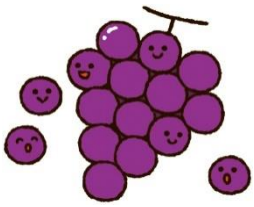
食物繊維が豊富に含まれているので、便秘の予防・改善に役立ちます。

### しいたけ

ビタミン D が多く含まれ、骨を丈夫にするカルシウムも含まれています。

### かき

かきにはビタミン C が豊富に含まれており免疫力を高める効果があります。



### ぶどう

強い抗酸化作用があるポリフェノールが豊富に含まれており、動脈硬化や花粉症などを抑える作用があります。