

☆Kitchen letter☆

H29年10月 栄養士 高橋 智美

食育の秋・運動の秋

今月はAutumu PicnicやHalloween Event、バタフライクラスではOutdoor Lunch食育Cookingなど楽しい行事が沢山あります。活動量も増え食欲も増し、子どもたちが心身共に成長する時期です。新米をはじめ旬の野菜・果物が豊富に出回るこの季節は偏食や好き嫌いをなくすチャンスでもあります。ご家庭でも秋の味覚をお楽しみください。



秋の食べ物

さつまいも・・・主成分のデンプンはエネルギー源となります。食物繊維も多く便秘予防に効果的です。

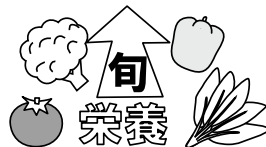
里芋・・・イモ類の中でも最も低カロリー。独自のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ・・・食物繊維が豊富で便秘解消。コレステロール低下の効果があります。

ぶどう・・・疲労回復に役立ち、ポリフェノールが豊富です。

りんご・・・ペクチンを多く含み整腸作用に効果があります。肥満や糖尿病の予防にも効果的です。

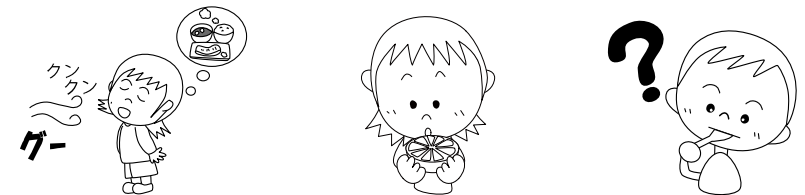
かき・・・疲労回復、かぜの予防、がん予防、老化防止に効果があります。



味わうってどんなこと？

味覚の発達には離乳期や幼児期が最適な時期です。

舌にある味細胞が触れて起こる感覚を味覚といいます。味覚には甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。生後初めて接するのが母乳（乳糖）の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は生まれながらにして本能的に好む味です。それに対して、他の味は学習して覚える味で味覚学習を必要とします。薄味のをよく噛んで味わうことが大切です。



★ 秋の食育 Cooking ★

手作りおはぎに挑戦！！します。

いつも食べているご飯をつぶし、ご飯の変化を知ります。

あんこやきな粉をつけて、みんなで食べます。

♪今月の Birthday♪

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

