

# 食育だより

秋も深まり、柿やぶどうなどの旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味覚を覚えてもらう絶好のチャンスです！  
 ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。  
 離乳食から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

## 秋の果物パワー



りんご

ビタミン・ミネラル類、有機酸・食物繊維がたっぷり！  
 疲労回復や老化防止。腸の掃除。美白などの効果  
 りんごの皮や皮の近くには果肉部に比べると食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍含まれていますので、皮ごと食べるのがオススメです！



かき

ビタミンCはみかんの約2倍！  
 肌荒れ・風邪・ガン予防に効果。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり、利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。



洋なし

日本なしと同じように、水分と食物繊維が多いので便秘改善効果あり。高血圧・大腸ガン予防のどの消炎・疲労回復・美肌効果があります。



ぶどう

甘味と果汁たっぷりのぶどは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます！



キウイフルーツ

ビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富。美肌づくりや風邪予防、便秘や免疫力低下の解消、高血圧予防などの効果が期待できます！

食べ合わせ

かき + ぶどう = 美肌づくり・ストレス解消  
 りんご + キウイフルーツ = 胃腸の強化・ガン予防  
 下痢・便秘の解消



## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

