



色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。いつの間にか季節はすっかり秋ですね！

秋は1年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。食事に旬の野菜をとりいれ、美味しく楽しい時間を過ごしましょう♪

上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備えて体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキをお供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりによって邪気をはらう力があるとされています。2020年の十五夜は、10月1日(木)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりましたね。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。かぼちゃでパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりやすくなりますよ♪