Happy Halloween

10月 食育だより

2025年
南丹のぞみ園

厳しい暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。『スポーツの秋』、『食欲の秋』とあるように、秋はいっぱい体を動かして、おいしいものをたくさん味わいたいものですね♪

秋の味覚を楽しもう

やさい

さつまいも　きのこ類　ごぼう　れんこん

くだもの

かき　りんご　ぶどう　なし

さかな

さんま　かつお　さば　さけ

新米を食べよう

新米の季節になりました。お米は、ほとんどが**炭水化物**で、体のエネルギーを作るために大事な栄養素。たくさん動いて、どんどん成長していくお子さんには特に欠かせない食材です。新米は水分が多いため、いつもよりお水は少なめにするとおいしく炊けます♪

中秋の名月(お月見)

今年の十五夜(中秋の名月)は、**10月6日**です。
「中秋の名月」は「秋の真ん中に出る月」という意味があり、一年で最も美しい月とされています。その月を見ながら、収穫への感謝と豊作を祈る行事です。
お月見団子をお供えして食べる習慣があり、お団子は地域によって味や形が違っているんです。

関西　関西のお団子は里芋をイメージしており、もちの周りをこしあんで包んでいます。

関東　お団子を重ねて祝うのが恒例となっており、中にあんこを入れた丸い形をしています。

きのこの栄養

秋に旬を迎えるきのこ。そんなきのこは、一体どんな栄養素を含んでいるのでしょう。

★ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける成分です。**骨や歯**を丈夫に保ちます。

★β-グルガン
食物繊維の一種で、血中のコレステロール値を下げたり、**免疫力**を高める効果があります。

★食物繊維
腸内細菌の働きを助けて、腸内環境を整えてくれます。腸を整えることは、健康維持に欠かせません。

きのこが苦手なお子さんは、細かく刻んでハンバーグや餃子などに入れると食べやすくなりますよ♪