



10月 給食だよ!

令和7年10月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です。栗、きのこ、さつまい、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。

青森のおいしい食べ物

長芋

消化管の機能や腸の蠕動運動を促進する**食物繊維**が多く含まれています。

人参

β-カロテンが豊富に含まれており、**抗酸化作用**が強く、肌の老化や**がんの予防効果**が期待できます。

りんご

高血圧など生活習慣病の予防に効果がある**食物繊維**や**カリウム**が多く含まれています。

ほたて

高たんぱく質・低脂肪で**疲労回復**に効果がある**ビタミン B12** や**タウリン**が豊富です。

マグロ

青森県沿ではクロマグロが獲れます。クロマグロは**生活習慣病予防**に効果的な**オメガ3脂肪酸**を豊富に含んでいます。

にんにく

動脈硬化や**疲労回復**などに効果があります。しかし食べすぎは**逆効果**なので注意が必要です。

ひらめ

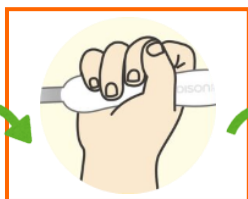
ビタミン D、**ナイアシン**、**カリウム**が多く含まれており、**高血圧症状**や**肥満の予防**と**改善**が期待できます。

食具の正しい持ち方

今月の食育のねらいは、『箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に関わせた使い方を知る。』です。今回は年齢に応じた食具の持ち方の一例を示しました。



上にぎり(1歳)



下にぎり(1歳6か月)

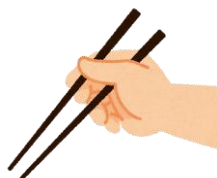


指にぎり(2歳)



鉛筆にぎり(3歳)

箸へ
ステップアップ!



☆上の箸は鉛筆のように持つ。
☆食べ物をつかむときは、上の箸を動かす

果物で元気に!

優しい甘みと栄養が詰まった果物。野菜とともに健康と美容にうれしい効能がいっぱいで、積極的にとりたい食べ物です。果物の理想の摂取量は、1~3歳未満は1日100g、3~6歳未満は1日150g、大人は1日200gとされています。忙しい朝の栄養補給やおやつ代わりにフルーツを取り入れてみませんか?

果物のパワー

- 食物繊維 (腸をきれいにする)
- ファイトケミカル (老化防止や生活習慣の予防)
- お菓子よりも低カロリー

