

9月食育だより



栄養満点のさんま

旬を迎えるさんまは、脂が乗ってとてもおいしく、栄養価の高い魚の一つです。良質なたんぱく質に加え、貧血防止の鉄分や、丈夫な骨を作るために必要なカルシウムやビタミンDも多く含まれています。また、不飽和脂肪酸のEPAやDHAも豊富。DHAは、脳の神経伝達に関わり、記憶力や学習能力を向上させる効果もあります。子どもの明るい未来にうれしい栄養ですね。毎日でも食べたい食材です。



「ながらごはん」していませんか？

子どもが食事に集中できず困ったことはありませんか？子どもたちは好奇心旺盛で周りが気になってしまいます。テレビがついていたり、おもちゃが周りにあったりすると、なにを食べて、どんな味なのか、わからないままに食事をしてしまいます。落ち着いた環境のなかで、子どもと目と目を合わせて楽しく会話し、「食べるのがうれしい」と感じ合いながら、食への意欲を育てていきたいものですね。



食物繊維でおなかすっきり！

穀類、豆類、野菜や果物、きのこ類などに、豊富に含まれる食物繊維。腸を刺激して排便を促したり、コレステロールの吸収を抑えたりと、うれしい効果がいっぱい。子どもは消化機能が未熟なので、食物繊維をとって排便を促し、腸内環境を整えることが大切です。温野菜サラダや具をたっぷり入れた汁物もおすすめです。工夫して毎日るようにしましょう。



しっかりかもう

食べ物をよくかむことは、生きていくうえでとても大切。子どもたちは離乳食の段階を踏んで、かむことを習得していきます。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て消化吸収を助けたり、虫歯や肥満の予防、脳を刺激して活性化したりと、いいこと尽くし。野菜やきのこ、海藻など歯応えのある物を食事に取り入れましょう。煮物など柔らかい物は大きめに切ると、前歯でかみ切り奥歯でかむ習慣がつかみます。

