



河北の食育だより

秋本番の時期となってきました。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろなことに取り組みやすいですね。

旬の食材もきのこ、さんま、りんご、くりなど栄養豊富な食材ばかりです。

たくさん食べて、秋の感覚を味わいながら、風邪をひかない体づくりをしていきましょう。



秋が旬の食べ物

野菜類	にんじん、ごぼうなど
きのこ類	しいたけ、まつたけ 生なめこ、まいたけなど
いも類	さつまいも、さといもなど
果物類	みかん、梨、ぶどう、柿など
魚類	さんま、さけなど
その他	新米、くり、ぎんなんなど

★秋の食べ物の中には、「食物繊維」を多く含むものがあります。

「食物繊維」とは？

体の中で消化することのできない食べ物です。消化機能が未熟な子供の腸内環境を整えるのに大切な働きをします。食物繊維には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。

食物繊維が豊富な野菜や果物、きのこ類、豆類、芋類を積極的に食べるようにしましょう。



好き嫌いをなくそう！

「食欲の秋」ということで、何でも食べてみよう！

★野菜嫌いを克服！！

子供は野菜嫌いが多いですね。なぜかという、こどもの味覚は大人よりも敏感で大人を感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。

しかし、子供の味覚はなれることにより、苦手なものを克服することができます。

野菜によっては甘い野菜もあるので子供たちは食べやすいでしょう。

ぜひ試してみてください。



和歌山市栄谷 184-1
 TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080
 栄養士 岩城 舞香