

食育だより



<主に3~5歳向け>

西九州大学健康栄養学科3年 柿永いずみ

いよいよ秋の到来ですね。一年の中で過ごしやすいですが朝と夜の気温差はまだまだ激しく子どもは体調を崩しやすいので注意が必要です。

秋といえば「食欲の秋」ですね。

秋は色とりどりの旬の食材があります。食生活に秋の味覚を取り込みましょう!

旬の食材【かぼちゃ】

免疫を高める栄養がたっぷり含まれており、風邪を引きやすい子どもの予防になります!

ビタミンC・E、βカロテンが含まれており、皮膚の健康維持や口の中の粘膜の修復・筋肉・細胞を分裂していくため子どもの成長には欠かせません。

他の旬の食材(野菜)・・・

さつまいも・えのき・エリンギ・里芋・しいたけ

旬の食材【梨】

水分が多く含まれてみずみずしい梨は、残暑の水分補給にうってつけの果物です!

食べ過ぎると体を冷やしてしまうので注意しましょう!!

<効能>

カリウム→むくみ解消

アスパラギン酸→疲労回復

食物繊維→便秘解消

他の旬の食材(果物)・・・リンゴ・柿・栗

やってみよう!

秋の混ぜご飯 (子ども1人分)

用意するもの

生鮭切り身 35g さつまいも 50g A酒 20g A塩 1g

塩こんぶ 5g ごま油 2.5g ご飯 100g

作り方

- 1 さつまいもは1cm角に切って、水に10分つけて置く
- 2 小鍋に生鮭の切り身が浸るほどの水とAを加えて沸騰したら酒を入れ2分茹でる
- 3 さつまいもの水気をさっと切りボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて600W2分~3分加熱する
- 4 ご飯に鮭とさつまいも塩こんぶ、ごま油を加え混ぜる
- 5 茶碗によそう 完成!!

旬の食材【かつお】

4・5月に獲れたかつおを【初鰹】

8・9月に獲れたかつおを【戻り鰹】と言い脂がのっているのが特徴です!

<効能>

たんぱく質→体力や免疫力アップ

ビタミンD→カルシウムの吸収を促し、骨を強くする

鉄→貧血予防

脂肪酸(DHA・EPA)→血液をサラサラにしてくれる

他の旬の食材(魚類)・・・イワシ・さけ・昆布・サバ

参考文献

[秋の食べ物12種がスゴイ!食べなきゃ損!旬食材の効果 - マーミ](http://moomii.jp)

[ー \(moomii.jp\)](http://moomii.jp)