



食育だより



少しづつ秋らしい気温となりましたが体調管理には十分気を付けましょう。
 「秋」・・・「秋」といえば食欲の秋です・・・！
 食事は、誰もが楽しく笑顔になる瞬間ですね♡
 特に秋を迎えたこの時期には沢山の果物が市場を賑わせています。
 その代表的な果物(柿・梨・ぶどう・栗・イチジク・リンゴ・温州みかん等々)にはビタミン
 やミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、さまざまな病気のリスクを
 下げる効果が期待できます。

毎日果物

厚生労働省の食事バランスガイドでは一日の摂取する果物の
 適量は「200g」と推奨されています。
 これは、様々な病気の発症リスクや重症化のリスクを下げる
 数値となっています。

みかん 2個	りんご 1個	かき 1個	デコボン 1個
日本なし 1個	もも 1個	キウイ 2個	ぶどう 1房

果物に含まれる代表的な栄養素

ビタミンC

…皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗ストレス等の抗酸化作用をもつ
 多く含む果物：かき・キウイフルーツ

カリウム

…高血圧や脳血管疾患に関与するナトリウムの排泄を促す
 多く含む果物：バナナ・キウイフルーツ

ビタミンA

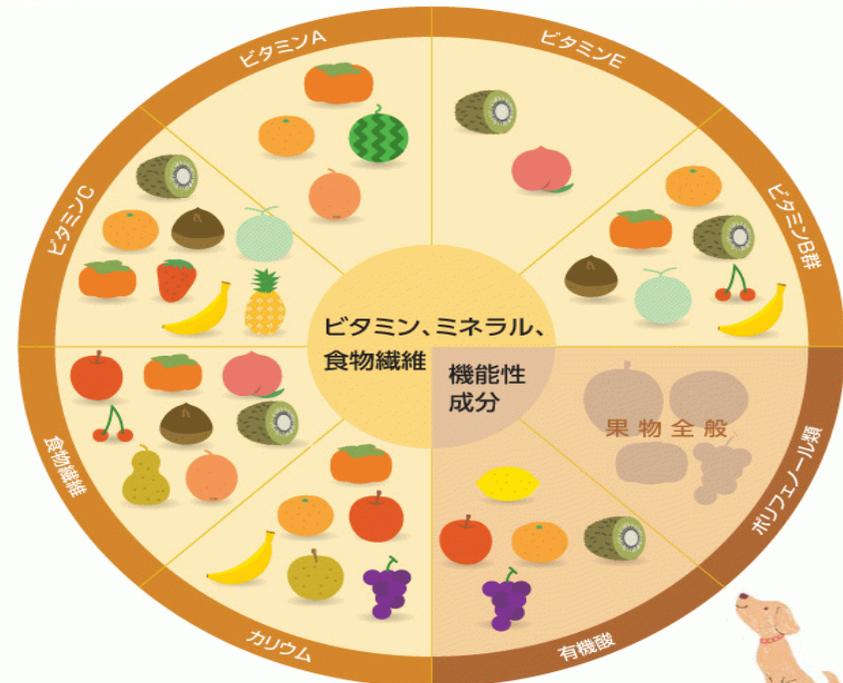
…夜間の視力維持、皮膚や粘膜の健康維持、妊婦や乳児の成長に寄与
 多く含む果物：みかん・かき

食物繊維

…便秘を改善し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせる
 多く含む果物：キウイフルーツ・かき

ビタミンE

…抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康を維持
 多く含む果物：キウイフルーツ・もも



出典：(財)中央果実生産出荷安定基金協会「FACT BOOK-果物と健康-」より作成



♡ 年中組さんが初めてのクッキング ♡
9/9～お月見団子を作りました～9/30



みんなで協力！
順番を決めてから袋
の中でしっかりこねて
ます！



上手に丸めてるね♡
職人さんみたい(笑)
出来上がりもきちんと並
べてます。



初めてのクッキングを楽しみにしていた年中組さん！
可愛いエプロン姿が素敵ですね。
お団子の作り方を真剣に聞く姿に胸をうたれます。♡
お月様にお供えする説明も真剣に聞いたあとは・・・！
お友だちと順番を決めては協力し合い助け合いながら・・・
小さな手で丸めるお団子はどれもこれも最高の仕上がりです。
「楽しい～」・「見て見て～できたよ～」・「先生！これでいい？」
可愛い声が心地いいのは何よりのご馳走ですね！
大きな鍋で茹でた団子を見て「浮いてきた～」
「早く食べた～い」・・・「おかわりしてもいいの～？」
「きな粉」と「みたらしのタレ」でいただきます。
美味しそうに満足そうなお顔で「ハイ!!ポーズ!!」



お月見ばんご

nhxta.jp ~ 23663918



みんなともだち

すてきなともだち



すずらん

すみれ

おんぼろ大好き



ゆり



さくら

これからも
なかなよし

ひまわり

たんぽぽ

