



# 食育保健だより

令和6年10月 NO. 62  
そよかぜ保育園

日増しに秋も深まり、過しやすい季節となりました。

秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、「食欲の秋」でもあるので、肥満や生活習慣を防ぐためにも、食べ過ぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

また、10月は食品ロス削減月間です。日本では年間約600万トンが食品ロスとして捨てられており、社会問題になっています。食べ物への感謝を今一度思い出して、小さなことからコツコツと、自分たちにできることを考えてみませんか。



## 「旬」ってなあに？

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。



### 新米

お米は私たちのエネルギー源。タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。



### ごぼう

食物繊維が豊富な食材として有名です。油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。



### さといも

いも類の中でも最も低カロリー。また、独自のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。



### 柿

ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。



### しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘解消、コレステロール低下の効果があります。また、うまみ成分が豊富です。



### 大豆

大豆が含むタンパク質は、肉より脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防などに役立つすぐれた食材です。



### まつたけ

香り高く、すぐれた風味と希少価値から、きのこの王様といわれます。



### りんご

ペクチンを多く含む、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で糖尿病予防にも役立ちます。



### さつまいも

焼きいもなど、おやつにも大活躍。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



### 栗

ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪の予防、便秘効果にも効果的です。



## ●○インフルエンザ○●



### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。



### インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。

感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたりします。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

