



# 食育だより



## 食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時期です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。



## 「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米と



だしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 昔の人はどうやって  
どんぐりを食べていた？

- ①ケーキ ②クッキー ③団子

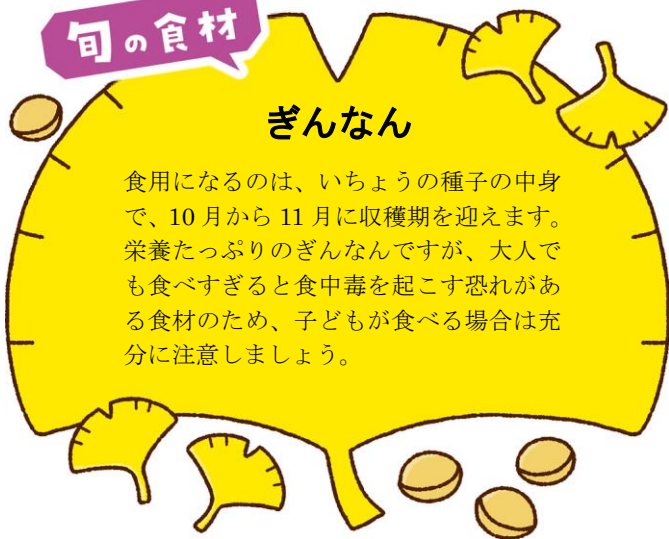
A 正解は②。縄文時代にどんぐりは人間の主食で、どんぐりの実の粉に卵などを混ぜてクッキー状にしたもの（縄文クッキー）が食べられていたのではないかとわれています。



## 旬の食材

### ぎんなん

食用になるのは、いちじょうの種子の中身で、10月から11月に収穫期を迎えます。栄養たっぷりのぎんなんですが、大人でも食べすぎると食中毒を起こす恐れがある食材のため、子どもが食べる場合は十分に注意しましょう。



## お弁当作りのコツ

### おかずは彩りよく

お弁当のおかずは茶色や黒の濃い色ばかりでなく、緑・赤・黄が入ると、色鮮やかになり、子どもの食欲を促します。

- 茶色・黒…肉料理、しいたけのソテー、煮豆など
- 緑…青菜のごまあえ・ソテー、ゆでブロッコリーなど
- 赤…にんじんの甘煮、プチトマトなど
- 黄…たまご焼き、かぼちゃの煮物など

