

食育だより

11月号

秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさが増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事、寒さに負けないからだ

食欲の秋ですが、腹八分目を心がけましょう



昔から“腹八分目に病なし”という言葉がありますが、現代の健康法にもまったく同じことがいえます。

〈食べ過ぎは胃に負担をかける〉
おいしいものをつい食べ過ぎて、もうこれ以上食べられ
ないといった時の胃の状態は、胃壁が強く引きのばされ
て薄くなり、正常な消化作用はできなくなっています。
〈腹八分目とは〉
腹八分目とは、まだ、かなりのゆとりをもって食べもの
を受け入れることができ、消化・吸収がスムーズに行
われる目安をいいます。

おやつは子どもまかせにしないように

おやつは、子どもが健康に成長発達をとげるために必要な栄養素を補うための食事の一部です。生活習慣病の危険因子となる肥満とむし歯予防のためにも、おやつは子どもまかせにしないで、与える時間、内容、量ともにコントロールするようにして下さい。



～食べ物豆知識～

はくさい（白菜）

白菜の栄養
主成分は水分ですが、色々な栄養素が微量ながらまんべんなく含まれています。ビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなどを含んでいます。
塩を多量に使う漬けものは血圧が上がるとされていますが、白菜漬けの場合、白菜に含まれるカリウムがナトリウム（塩分）を排泄して、塩分の摂りすぎを防ぎます。また、白菜の煮物などでは、カリウムが水に溶け出しやすいため、利尿作用があり



旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、れんこん、ずわいがに、

さば、はまち、ゆず、りんご

*薬物野菜が多く収穫される時期です。

