



秋が深まり、冷え込むようになってきました。子どもの体調管理には気を付けてあげたいですね。そんな寒い季節には体を温める野菜(根菜類)が、甘味も増しておいしく体の中からぽかぽか栄養たっぷりでおおすすめです。日頃の食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない身体で元気に過ごしましょう。

### からだを温めてくれる根菜を食べよう

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

#### れんこん

でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便秘を防止してくれます。



#### だいこん

冬に甘味を増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の動きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。



#### にんじん

年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけて一番おいしい時期でカロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対する免疫力を高め風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。



### 日本の食料自給率



「食料自給率」とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、現在の食料自給率は約37% (※カローベース、令和2年度) しかありません。世界の国を見ると、第1位はカナダの266%、第2位はオーストラリアの200%となっています。

#### 外国の食料の輸入が止まると...

日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活が成り立たなくなります。そのため、日本政府は食料の多くを輸入に頼っている現状に危機感を抱き、食料自給率の向上に向けた次の対策を打っています。

- ① 米文化の推進
- ② 農業の担い手の開拓
- ③ 地産地消の推進

わたしたちはこれからの食生活のためにも、地域でつくられているもの、国産のものをお大切にしていきたいと思います。

### かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素

#### たんぱく質を多く含む食品



#### 炭水化物を多く含む食品



#### ビタミンAを多く含む食品



#### おすすめレシピ

##### 雑炊

炊いたご飯に出汁または味噌汁などで野菜と混ぜ煮込んだ雑炊は、やわらかくて消化にも良く栄養補給にぴったりのメニューです。卵・ねぎ・人参・じゃが芋などを入れた雑炊は、ビタミンとたんぱく質も補給できますよ。お好みで生薬を入れると体をさらに温めてくれる効果があります。

##### にゅうめん

出汁または味噌汁などで野菜やお肉などの具材を煮込み、湯がいたそうめんと溶き卵を加えるだけで出来上がり!

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



加える野菜は繊維の少なくやわらかい野菜が消化にも良いため、おすすめです!

### 11月30日(火)は



おうちから持ってきてくれた野菜を使って3時のおやつには「豚汁」をつくります!

収穫感謝祭とは、田んぼや畑でとれた作物(米や野菜など)の収穫を祝うお祭りです。自然の恵みや収穫できることへの感謝の気持ちが込められています。秋は「実りの秋」ともいわれ、いろいろな作物がとれることから、全国各地でさまざまな収穫祭が行われています。

### 「米」をしっかり食べましょう

お米は日本で自給できる数少ない穀物で、古くから私たち日本人の食事に欠かせないものでした。お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。

お米を中心とした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。また、お米をしっかり食べることは、日本の農業、食文化の継承に繋がります。



#### ～お米ができるまで～

稲が成長し成熟すると稲の先に花実がつきます。それを「稲穂(いなほ)」といいます。稲穂の先についているのが「籾(もみ)」で、ここから籾殻(もみがら)をむいた状態が「玄米」です。玄米のまわりについている糠(ぬか)などをとると「白米」になります。この糠にはたくさんの栄養価が含まれています。精米によってはがされた米糠(ぬめ)は、畑の良い肥料になります。

また、稲穂の藁(わら)の部分は畑に使われたり、麦わら帽子やぞうり作りにも使われるそうです。籾(もみ)から外した籾殻(もみがら)は、田んぼの肥料として。精米してできた糠は、肥料やぬか床に。お米はもちろん食卓へ。すべてが無駄なく使われていきます。これこそ、「収穫に感謝して、いただく。」ことなのかもしれません。

### 子どもにとっても食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのごはんの硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。

### 11月8日は「いい歯の日」です 健康な歯を目指しましょう

食べ物はすべて口から入って、胃や腸で消化・吸収されます。歯は食べ物を細かくかみくだいて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。また、よくかんで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には細菌をやっつけたり、虫歯を予防する効果があります。

#### ～ だらだら食べてよくないの? ～

食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲーム等をしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯磨きをしましょう。



### 大地の味! おいも

土の中で育つ作物は、ストレートに大地の味がするといえます。農家の人が力を注いで作る畑の土の良し悪しは、土の中の野菜が一番よく知っているというわけです。夏の終わり頃には人の背の高さくらいになるさつまいもや、畑の土をすべておおい隠さんばかりにつるを伸ばして葉をはりめぐらせるさつまいも、どちらも大地の恵みやパワーを感じさせてくれる植物ですね。じゃがいもも国内大産地の北海道では夏の終わりから秋に収穫されます。どのいもちも食物繊維が多いのが特徴で、さらにさつまいもにはミネラルが、さつまいもやじゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。

ゆり・ばら・ほし組さんは10月においもほりへ行って 沢山さつまいもを掘って帰ってきてくれました! 保育園の給食でも みんなが掘ってきてくれたさつまいもを使用しています!

