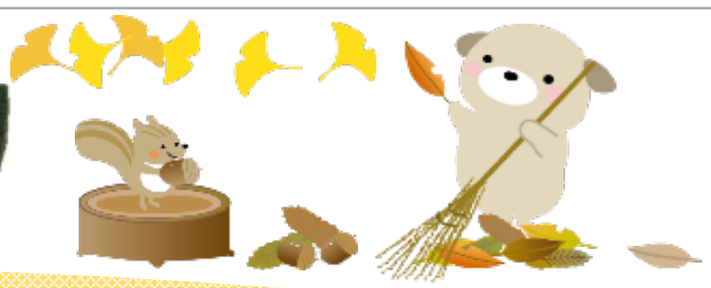
11月 食育だより



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を存分に味わって寒さに負けない体つくりに励みましょう！

☆成長期に重要なビタミン☆

ビタミンは、糖質・脂質・タンパク質の代謝をスムーズに行う為に不可欠な栄養素です。人の体内では必要量のビタミンを合成できない為、食品から摂取する必要があります。ビタミンは大きく分けて脂溶性と水溶性があり、13種類が確認されています。その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子供の成長にとても重要な働きをしています！

ビタミンD

骨の材料となるカルシウムをサポート。小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届ける事で、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。カルシウムは骨を丈夫にするために重要ですが、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせて食べましょう！

＜多く含まれる食材＞
ビタミンD2・・・**きのこ類、干しシイタケなど**
ビタミンD3・・・**魚類（イワシ、鮭、カツオ、サンマ）など**

ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンＢ2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育ビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。
また、ビタミンB1は炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質といえば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は脳神経がスムーズに働くのに不可欠な栄養素でもあります。ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

＜多く含まれる食材＞
ビタミンＢ1・・・**豚肉（赤身）、たらこ、ナッツ類、穀類**
ビタミンＢ2・・・**うなぎ、レバー（牛・鳥・豚の肝臓）、牛乳、納豆**

今回紹介しなかったビタミンも、健康に過ごす為に不可欠なものばかりです。ビタミン同士はお互い助け合いながら作用する為、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると不足しがちです。毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給することを心掛けてみてください！

11月８日は「いい歯の日」です　～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。
②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。
④歯並びをよくする
あごの発達を促します。
⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

子供の成長を祝う 七五三

１１月１５日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子供に長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、
子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴と
なっているそうです。

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。
例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。
秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしましょう！