

# 10月食育だより

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきましたね。耳をすませば、草むらの中から「秋のメロディー」が聞こえてきます。今月は、子どもたちが楽しみにしている、わんぱく農園の芋掘りがあります。春に植えた「さつまいも」の苗はぐんぐん育ち、収穫の時期を迎えました。どんなさつまいもがとれるでしょうか。御家庭でも、お子様の育てた「さつまいも」をご賞味ください。秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しみましょう♪

## さつまいもは 食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘の予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

### ひとくちメモ

掘ったおいもは、数日置いてから食べるほうが甘味が増しておいしいそうです！

## 「食べものを選ぶ力」を育む ～うんちから考える食育～

「うんちが毎日きちんと出る」ということは、一見あたりまえのことのように思えますが、それは食べ物のカスや体内の老廃物など、不要なものを外に「出す」力がきちんと働いているという証拠。じつは、とてもすばらしいことです。

ただ「うんちが出た！」で終わらせるのではなく、体の様子を観察し、食を見直すためのツールとして、活用していくとよいですね。

- ・バナナ形のうんち  
理想的な便の状態。
- ・コロコロ・カチカチのうんち  
食物繊維不足。肉やお菓子ばかり食べていないかな？
- ・ドロドロのうんち  
水分のとりすぎ。冷たいものばかり食べていないかな？
- ・ヒョロヒョロのうんち  
運動不足。家でテレビばかり見ていないかな？

「元気なうんちがでるように、野菜もしっかり食べよう」

「うんちがゆるく、おなかが痛くなったから、冷たいものは控えよう」