

# 食育だより 10月号

園庭の木々の葉の色も変わり、黄色や茶色の落ち葉が秋の訪れを感じさせてくれます。秋は果物・野菜・穀物など、1年の中で最も旬の食材が充実しているため「実りの秋」「食欲の秋」「天高く馬肥ゆる秋」など、食に関する言葉もたくさんあります。栄養たっぷりの旬の味覚を堪能しましょう。

## 今月の食育テーマ：自然の恵みに感謝しよう！

新米の季節です！

### 米(こめ)

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。時間と手間をかけて作られたお米です。大切に味わっていただきましょう。

野崎幼稚園の給食では「岩城農園」岩城様が大切に育てた【特別栽培米コシヒカリ】を使わせていただいております。

\*9月より新米を提供しています。

【特別栽培米】とは、化学肥料と農薬の使用を半分に抑えて栽培したお米です。

体に優しく、よりお米のおいしさを感じられると思います。

### さつまいも



5月に植えたわんぱく農園の「さつまいも」も収穫の時期を迎えます。

10/16に「さつまいも掘り」を予定しています。自然の恵みに感謝しながら、子どもたちと一緒に収穫体験を楽しみたいと思います♪

#### さつまいもはスーパーフード！

##### 【カルシウム】

丈夫な骨や歯をつくる  
\*白米の7倍

##### 【食物繊維】

腸内環境を整え、  
便秘を予防。

##### 【ヤラピン】

便秘防止に効果的

##### 【カリウム】

細胞を正常に保ち、  
血圧を調整。  
\*トマトの2倍

##### 【ビタミンC】

コラーゲンの生成を助け、  
体調を整える。  
\*りんごの7倍

「さといも」のネバネバは栄養たっぷり！

#### 【ガラクタン】

食物繊維の一種で腸内環境を整える働きがあります。

#### 【グルコマンナン】

血中コレステロールの低下や血糖値の上昇予防に効果があります。

### さといも

10月16日は

### 世界食料デー

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。

この機会に食糧問題について家族で話し合ってみませんか。

大きな葉っぱは保育活動で、  
里芋は給食で使用します。



わんぱく農園の「さといも」