



令和5年10月号

摂津ポッポせんりおか保育園

今年度も半分が過ぎました。子どもたちの給食を食べる量が春に比べて増えてきました。カレーライスや唐揚げ、ハンバーグやスパゲッティは人気メニューですが、お魚も皆大好きで残さず食べています。

これから朝晩が涼しくなってきますので、しっかり食べて体力をつけ、丈夫な体をつくりましょう。

秋の味覚

～さんま～



9月から10月の間が旬の秋の味覚の魚です。さんまにはEPA(エコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)、ビタミンDが豊富です。

EPA

血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞の予防になります。

DHA

血管そのものの柔軟性を高め、血栓を溶かす働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、高血圧の予防に期待できます。

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する働きがあり、骨や歯の形成をサポートしています。

～上手に取ろう！食物繊維～



秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富です。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。

●水溶性食物繊維は腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(りんごなどの果物類、こんぶやわかめなどの海藻類)

●不溶性食物繊維は腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。

(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。お菓子やファストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発し長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

