



ぱくぱく通信

令和5年10月号
中木場保育園



木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹き虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋には「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、体を動かしやすい気候で食欲もアップします。また、運動会もあるので、たくさん体を動かし、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べ、秋の味覚を味わいながら風邪に負けない体を作りましょう！



秋はなぜ「食欲の秋」っていうの？

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。美味しいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

秋野菜と果物

さつまいも：いも類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

さといも：カリウムが豊富でいも類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。うま味成分も豊富です。

りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

柿：ビタミンCが豊富で、みかんの2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。



HAPPY HALLOWEEN



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンではシンボルとして「かぼちゃ」が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

最近では、日本でもパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になると言われているかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子どもたちは大好きです！かぼちゃでパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりますよ♪