

食育だより



令和7年10月

からここカンパニー

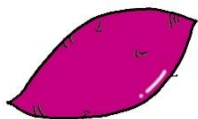
まだまだ厳しい残暑が続いていますが、秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。
これからやってくる「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などさまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。



秋の味覚を楽しみましょう！

実りの秋・食欲の秋です。秋は食べ物がおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。いくつか秋の食材を紹介します。食べ物でも秋を感じてみてください！

さつまいも



食物繊維が豊富に含まれています。
食物繊維は腸内環境を整え、便秘予防にも効果的です。

きのこ類



ビタミンB群やビタミンD、カリウムなどさまざまありますが、特にビタミンB群には栄養素の代謝を助けるとともに、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復を促します。

りんご



食物繊維やカリウムが多く含まれています。
食物繊維は、腸の働きを整える作用がありカリウムは体内の余分なナトリウムを排出し高血圧予防やむくみの改善に役立ちます。

さんま

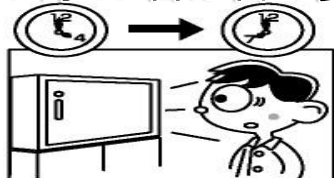


青魚の中でも特にEPAとDHAが豊富に含まれEPAには血液の流れを良くする作用があり動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。DHAにはコレステロールを抑えるとともに脳細胞の成長をうながし脳を活性化する働きがあります。

10月10日は目の愛護デー👁️

テレビ

を見る するときの注意！！



長時間かけて見る



夜おそくまで見る



悪い姿勢で見る

目に悪いので
要注意