



暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。昼と夜の気温差が美味しい食べ物を作り出しています。また、気温が下がると寒い冬が来るのに備えて体に栄養を蓄えようと食欲も増すので、美味しい秋の食べ物を食べて元気に過ごしましょう。



🍚 お米のパワーを見直そう！



日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう。

ご飯は腹持ちがよく太りにくい！

ご飯は「粒のまま食べる（粒食）」ため、小麦粉を製粉したパンや麺類よりも消化・吸収に時間がかかり、腹持ちが良いとされています。胃の中に長くとどまり、消化に時間がかかるため、間食を控えることができ、食事全体のバランスを保つことができます。

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むご飯の甘味を子どもには楽しく味わって欲しいと思っています。よく噛んで食べるだけでなく、炊きたてのご飯の匂いや、おにぎりを握ってみることでご飯の粒感や弾力などを感じることで興味がわくものです。ぜひ、お子様と一緒にやってみませんか😊



よく噛んで食べよう！

～よく噛むと体にいいことがたくさんあります～

- ・ 食べ過ぎを防ぐ
- ・ 脳の働きが活発になる
- ・ 胃の働きが良くなり、消化吸収されやすくなる
- ・ 口の周りの筋肉が鍛えられることで言葉の発音が良くなる
- ・ 唾液がたくさん出ることで食べ物の味がよくわかり、より美味しく感じる
- ・ 唾液がたくさん出ることで歯が丈夫になる



子ども達の食事の様子を見ていると、かきこんで食べたり、よく噛まずに飲み込んでしまう姿が見られます。たくさん噛んで食べると起こる良い事や、食具を使って自分の一口量を口に運んで食べられるような声かけや、食べ真似をしながら習慣化を目指して、お家でも気にしてみてください。

