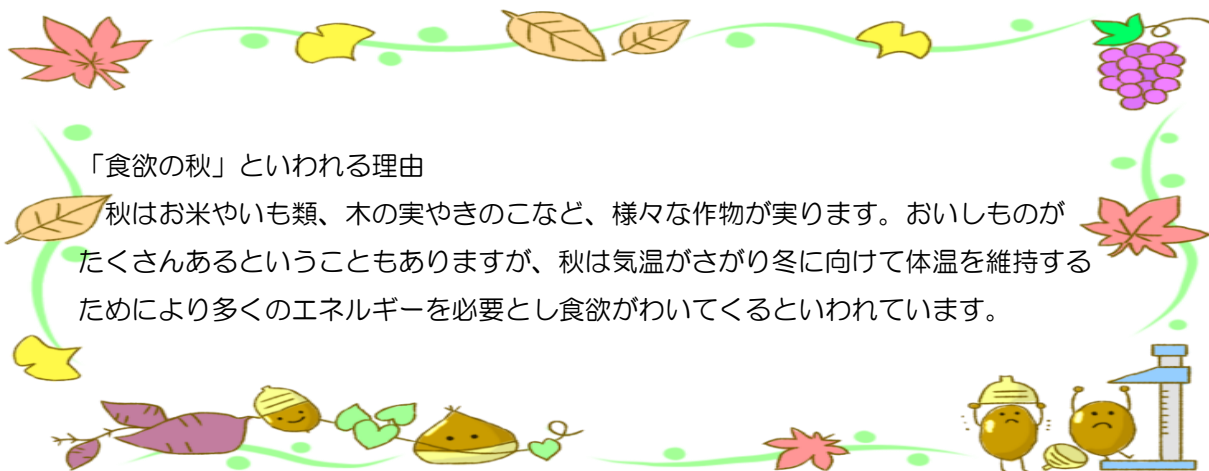


令和6年10月号

摂津ポップせんりおか保育園

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。秋は活動量、食欲が増す時期になります。子どもも心身共に成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな物を食べましょう。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実ります。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさ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し食欲がわいてくるといわれています。

秋のおいしい味覚

| | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 太刀魚 | 血液をサラサラにするEPA,DHAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。また、血行をよくするビタミンEも含まれており、冷え、肩こりの予防に効果があります。 | |
| さつまいも | 便秘を解消する食物繊維と、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。皮にはカルシウムも豊富なので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。 | |
| 栗 | 栗は滋養強壮に効果があり、疲れて体が弱っているときの回復や体の成長のサポートに役立ちます。また、加熱しても壊れないビタミンCが多く含まれているので、栗ごはん、焼き栗、煮物、ケーキ、ようかんなどさまざまな料理で楽しめます。 | |
| かぼちゃ | ビタミンAを多く含み、完全に熟してから食べるので晩秋以降が旬になります。アメリカでは10月31日のハロウィンが近づくと橙色のかぼちゃをくり抜き目や鼻をつくり、中にろうそくを入れて戸口に飾ったりします。 | |

ハロウィンの由来

今から2000年くらい前から、古代ヨーロッパのケルト民族は秋の収穫を祝うと同時に悪霊を払うお祭りがありました。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではアメリカでクリスマスの次に大きなイベントとして行われています。

