

食育だより



令和 6 年 1 0 月

ふ た ば 保 育 園

だんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。朝・晩の気温の変化が激しく、季節の変わり目でもあるので体調を崩しやすくなる時期です。

生活リズムを大切にし、十分な睡眠をとりましょうね。

実りの秋



きのこ類やイモ類、根菜類などの食材が実りの時期を迎え、実りの秋と言われ、涼しくなった秋には食欲が増し、食欲の秋とも言われます。

更に、体を動かすことが気持ちの良い季節なのでスポーツの秋とも言われますね。たくさん体を動かし、お腹を空かせ、秋の美味しい食材を満喫してくださいね。

実りの秋に時期を迎える食材には、食物繊維が含ませている食材が多くあります。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維を摂るように心掛けたいですね。