



食育だより

令和3年 9月 日清医療食品株式会社

まだまだ暑さが残る時季ですが、暦の上では秋を迎えます。
お米・お芋・お魚・きのこ類等、旬の食材が出回り始めるころですので、
ぜひ秋の実りをご家庭でも満喫してください。



長寿と食事

伝統的な日本食は健康&長寿食として世界で注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良く、また、お酢や海藻類も健康に
よい食べ物です。健康で長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。

旬の食材は栄養がパワーアップ!

- 鮭**・・・アスタキサンチンという赤色の抗酸化物質を含み、疲労回復に効果あり！
きのこと一緒にホイル焼きがおすすめ。
- 栗**・・・ビタミンB1が多く含まれているので、糖質を効率よくエネルギーに変換
してくれます。食物繊維やビタミンCも豊富。
- チンゲン菜**・・・βカロテンが多い緑黄色野菜。ビタミンCも豊富で免疫力アップ!



おやつで栄養を 補いましょう

- 子どもは、1回に食べられる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そのため、足りない栄養を補うためにおやつをとりいれましょう。おやつとしておすすめなのが、野菜入りの蒸しパンや、ヨーグルトやチーズなどの乳製品におにぎり、果物などです。
- スナック菓子やチョコレートなどは多すぎない程度に、牛乳や野菜ジュースを組み合わせられるといいですね。



お月見

月見の由来
旧暦8月15日前後(2020年は10月1日)の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。
中国の唐時代にあった「中秋節」に由来し、平安時代に日本に伝わってきたといわれています。