



# 食育だより

令和4年 9月 日清医療食品株式会社

まだまだ暑さが残り、秋を感じるには早いですが暦の上では秋を迎えます。お米・お芋・お魚・きのこ・果物等、旬の食材がたくさんありますのでぜひ秋の实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。

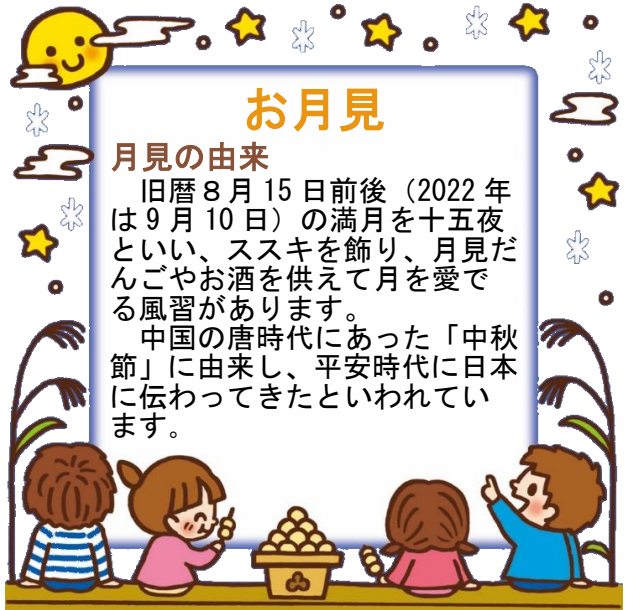
### 旬の食材は栄養がパワーアップ!

- 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です。
- 梨**・・・食物繊維が豊富で、腸の動きをよくします。リンゴ酸やクエン酸も多く、  
疲労回復に効果あり！
- 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！



## 絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



## お月見

### 月見の由来

旧暦8月15日前後(2022年は9月10日)の満月を十五夜といい、ススキを飾り、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。