



(作成者) 栄養士 野原正子

実りの秋、味覚の秋到来ですね。夏野菜(へちまや、なす、オクラやゴーヤーなど)をしっかり食べてくれたこども達ですが、これからは秋・冬野菜を給食にもとりいれていきたいと思ひます。

野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつま芋やきのこなどには、**食物繊維**も豊富に含まれています。

今月は、「**食物繊維**」を意識してみませんか？



食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。



水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(りんごなどの果物類、昆布やわかめなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。

(ごぼう、かぼちゃなどの野菜類、芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくなる効果があり、腸内環境を整え免疫力もアップします。食物繊維の豊富な果物、芋類、豆類、きのこ類など、毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

* 10月は、「〇〇の日」がいろいろあります。御家族で話題にし、行動につながるといいですね。*

★10月10日「目の愛護デー」

★10月15日「世界手洗いの日」

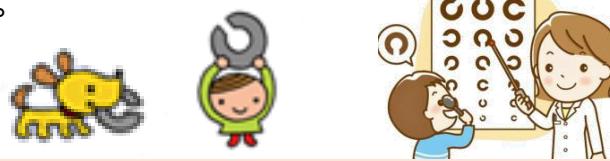
★10月第2月曜日「スポーツの日」

★10月31日「ハロウィン」



★10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりとすると、目が疲れてしまいます。

テレビを見る時間を決める、目によい物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。



★10月第2月曜日は、国民の祝日、「スポーツの日」です。「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことを目的として制定されました。

さまざまな施設で体育にまつわる行事やイベントが催されるこの機会にいろいろな場所に出かけ、体を動かしてみましよう。



★10月15日は「世界手洗いの日」です。

国際衛生年の2008年、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「官民のパートナーシップ」により、制定されました。

世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、合い言葉は「手を洗おう、手をつなごう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、確認しておきましょう。

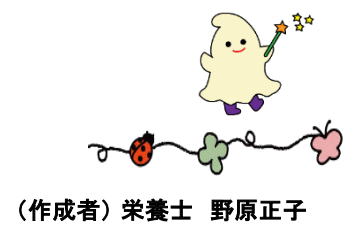


★10月31日は「ハロウィン」です。園の保育行事でも盛んで、こども達が楽しみにしています。ハロウィンって何？ 起源は？ なぜかぼちゃ？・・・(お話してみましよう！)





令和 7 年



Autumn is here, bringing an abundance of delicious seasonal foods. After enjoying plenty of summer vegetables such as sponge gourd, eggplant, okra, and bitter melon, we will begin adding hearty autumn and winter produce to our school lunches.

Vegetables are at their most nutritious when eaten in their natural shun (peak season). Autumn vegetables help the body recover from summer fatigue and prepare for winter by providing warmth and energy. Sweet potatoes and mushrooms, for example, are also rich in dietary fiber.

This month, let's shine a spotlight on dietary fiber!



What Is Dietary Fiber?

Dietary fiber is essential for a healthy digestive system and comes in two types:



Soluble Fiber

- * Feeds beneficial gut bacteria and helps reduce cholesterol absorption.
- * Found in fruits such as apples and in sea vegetables like kelp and wakame.

Insoluble Fiber

- * Stimulates the intestines, supports regular bowel movements, and helps remove toxins.
- * Found in vegetables like burdock root and pumpkin, as well as in potatoes, beans, and whole grains.

For young children, whose digestive systems are still developing, both types are especially important.

A diet heavy in sweets and fast food can lead to constipation, which becomes harder to treat over time. Fiber adds bulk to stools, supports regularity, improves gut health, and even strengthens the immune system.

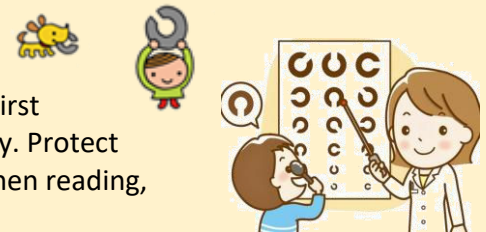
Include fiber-rich foods—fruits, beans, mushrooms, and sweet potatoes—in your family meals every day.



October offers many opportunities to learn and stay healthy as a family:

October 10 – Eye Health Day

The numbers “10/10” resemble a pair of eyes and eyebrows when written sideways. First recognized in 1931 as “Vision Preservation Day,” it is now celebrated as Eye Health Day. Protect your children’s eyesight by setting limits on screen time, encouraging good posture when reading, eating foods that promote eye health, and enjoying plenty of physical activity.



October 2– Sports Day

A national holiday designed to foster a love of sports and build strong, healthy minds and bodies. Many local facilities host special athletic events—take the chance to get moving together.



October 15 – Global Handwashing Day

Established in 2008 by UNICEF and other international partners to promote proper handwashing. The theme is “Wash hands, join hands.” Review correct handwashing techniques with soap to help prevent colds, flu, and other illnesses.



October 31 – Halloween

A highlight of the kindergarten calendar Halloween is a cheerful day of costumes, games, and treats. Children look forward to dressing up and enjoying festive activities with friends and teachers. You can make the day special at home too—decorate with pumpkins, share seasonal snacks, and enjoy the playful autumn spirit together.

