



10月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など「〇〇の秋」という言葉があります。子ども達にとって今年の秋はどのような秋でしょうか。新米をはじめ、栗、さつまいも、秋刀魚などおいしい食材がたくさんできる時期です。たくさん食べて、たくさん遊んで、秋を楽しみましょう。

栄養士 琴浦



～いろいろな「いも」が大集合！～

さつまいも …食べている部分は根で根が膨らんで

大きくなりでんぷんを蓄えたものです。さつまいもは他の作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため、昔は飢餓などの救済食として重宝されました。



じゃがいも …じゃがいもは主に春と秋が旬

です。普段、私たちが食べているのは地下にもぐった茎の部分になります。じゃがいもはいも類の中では世界で最も多く栽培されています。



ながいも …ながいもは水分が多く、さくさくとした食感が特徴でやまのいも類の中でも一番多く

栽培されています。やまのいもはそのまま食べることができる数少ないいもです。



さといも …さといもは春にいもを植えて秋に収穫します。食べている部分は根

ではなく地下の茎が太った部分でねっとりとしためりがあるのが特徴です。



～10月16日は「世界食料デー」飢餓を考えよう～

現在、世界の5歳未満の子どもの4人に1人が「重度の食の貧困状態」と言われています。「重度の食の貧困状態」にある子どもの5人に4人は母乳やミルク、および米、とうもろこし、小麦などのでん粉質の主食の両方、またはどちらかしか与えられないと言われています。果物や野菜を与えられている子どもは10%未満と言われています。また魚や卵、鶏肉、その他の肉などの栄養価の高い食品を与えられている子どもは5%未満だそうです。2030年までにSDGsの目標2「飢餓をゼロに」の達成のために、今できることを考え実践していくことが大切です。まずは身近なところから食品を買い過ぎない、料理を残さず食べ切るなどできることから始めましょう。

