



暑い夏が終わり、秋の気配を感じる頃から秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。旬を迎えた秋の味覚は栄養価も高く気温の変化で疲れ気味な体をいたわるのにぴったりです。



秋の味覚を味わいましょう

- 新米**..... お米はエネルギー源となりたんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点食材です。
- さつまいも**..... 成分のでんぷんはエネルギー源となり食物繊維も多く便秘に効果的です。
- さんま**..... 秋のさんまは脂が20%を超えDHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富、口先と尾が黄色になっているものが脂のりがよい証拠です。
- 栗**..... ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。
- 柿**..... 熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿、ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。
- りんご**..... そのまま食べる他に菓子やサラダ等様々に楽しめます。ペクチンを多く含み整腸作用、排便効果があります。

食品による窒息に注意!
～身近な食卓に潜む意外な危険～

**丸くてツルツとしている食品が
子どもの窒息につながるワケ**

ワケ1	ワケ2	ワケ3
食品の特徴 すべりやすい	子どもの能力 かみきれない のみこめない 咳で押し込めない	子どもの習性 食べながらの 「おしゃべり」や 「遊び」

ひと手間を加えることで
子どものいのちを守れます!

危険 → **安全・安心**

4歳以下の子どもには、ミニトマトやブドウなどは「1/4カット」

保育園でも
トマトを1/4カットして
提供しています。

