



# みつめよう!! 子どもと食事



2025年 9月号

まだまだ、残暑の厳しい日々が続き、涼しい秋が待ち遠しいですね。秋は、『食欲の秋』とも言われ、多くの美味しい食材が旬を迎えます。今回は、秋の代表的な食材を紹介します。

甘くてホクホクのさつまいもは、腸内環境を整える効果のある**食物繊維**を多く含みます。視力や免疫機能を助ける**ビタミンA**、抗酸化作用のある**ビタミンC**が豊富です。

## 野菜

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、**食物繊維**を多く含みます。カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も豊富です。



さつまいも



かぼちゃ



きのこ類



ごぼう



れんこん



さといも

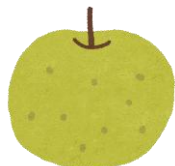
## くだもの



柿



りんご



なし



ぶどう

## 魚

秋かつおは春かつおと比べて、脂がのっており、**DHA**や**EPA**などの良質な脂質を多く含みます。



さけ



かつお



さんま



さば

旬の食材は、栄養価が高く、味も最も良い状態で楽しめます。また、お店に多く出回るため、比較的手頃に手に入れることができます。是非、旬の食材を取り入れて『秋の味覚』を楽しみましょう。