

食育だより 令和8年10月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～（第4次伊勢原市食育推進計画基本理念）

発行：伊勢原市 保育・幼稚園課



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。食欲の秋、実りの秋がやってきます。秋が旬の食材を楽しみましょう。



症状別 風邪をひいた時の食事



秋は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩したときにご家庭でもできる食事のポイントを、症状別に紹介します。

【発熱・寒気】

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などを摂りましょう。水分は一度に大量に飲むのではなく、少しずつ回数を分けて飲みましょう。

水分が摂れないときはゼリーやシャーベット、薄めた果汁などもよいでしょう。

【鼻水・鼻づまり】

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギや生姜で体を温めましょう。かぼちゃやニンジンなどの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜を保護・強化をするにはたけががあります。野菜たっぷりの具だくさんスープもおすすです。

【咳・のどの痛み】

ひどい咳は、体力を消耗しやすいため、のど越しの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。のどに刺激のある香辛料や強い酸味ものは避けます。抗菌・抗ウイルス作用のあるはちみつ※もよいでしょう。

※生後1歳未満の児には食べさせないように注意してください。

【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているため消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃い物や脂っこいものは避けましょう。

食欲がない場合は無理に食事をせず、水やスポーツドリンク、経口補水液などを少量ずつ飲みましょう。



秋の味覚を楽しもう！

秋が旬の食材といえば、根菜類やきのこ類、りんごや柿などの果物、鮭や秋刀魚などの魚介類がありますが、秋が旬の食材は、しっかりかまないと飲み込みにくい食材が多く出回ります。

こどものそしゃく力は、脳の発達やあごの成長、姿勢、集中力にまで影響を与えるといわれています。よくかむことだけに意識を向けることは、こどもにとって難しいことも…。「よくかむとどんな音が聞こえるかな？」などの声かけにより、楽しみながら「よくかむ」ことができるかもしれません。

また、大人も一緒にそしゃくを楽しむことで、「ゆっくりよくかんで食べる」ことにつながりますので、食事を味わう、肥満防止・ダイエットの効果も得られます。食べること・味わうこと・かむことを、こどもも大人も一緒に楽しんでください。



簡単！

かむかむレシピ



れんこんとツナのパスタ



♪穴の開いたれんこんさん♪と歌にあるとおり、穴が特徴的なれんこん。不思議なことに、大きさ・長さにかかわらず、原則、中央に1個、周りに9個の穴があります。確認してみてください！

栄養面では、ビタミンCをたっぷり含み、風邪の予防や肌の調子を整える、老化やがんの予防にも効果があります。

【材料】作りやすい分量

- ・スパゲッティ…200g
- ・れんこん…1節（約100g）
- ・ツナ水煮缶…1缶
- ・ニンニク…1片

- A
- ・酒…大さじ4
 - ・めんつゆ…大さじ2
 - ・オリーブ油…大さじ2

トッピング

- ・刻みのり…適量

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、5mm幅の半月切りにして、酢水（分量外）にさらし、水気をとる。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③スパゲッティをパッケージの表記どおりに茹で、湯を切っておく。
- ④フライパンにオリーブ油、②を入れて中火で加熱し、ニンニクの香りが立ったら①を加え焼き色がつくまで炒める。
- ⑤④にA、ツナを加え、③を入れて絡める。
- ⑥お皿に盛り付け、刻みのりをのせる。