福岡市立めばえ学園

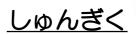
令和7年度

## 食育だより



11月

旬の野菜をご紹介します





こどもの栄養に関する動画をご紹介します。食事や栄養に 関する小配事や質問があれば気軽にお声がけください。

## **〜栄養バランスを考えて/** 健康的な 食生活を! めばえ学園 栄養士:藤永

何を食べたらいいか わからない時は こちらを参考に♪

## く栄養効果>

- ・髪の健康維持
- 視力維持
- 粘膜や皮膚の健康維持
- ・ 呼吸器系を守る働き
- 骨を強くする働き
- 高血圧症予防
- むくみ解消
- 胃腸を活発にする働き
- ・咳や痰を抑える働き

春菊は、ちょっと苦みのある香 りが特徴の葉野菜です。好き嫌い が分かれることもありますが、体 にうれしい栄養がたっぷり含まれ ています。風邪をひきにくくする 力や、骨を丈夫にする栄養が含ま れていて、元気な体づくりに役立 ちます。おひたしやスープに入れ ると、香りがやわらいで食べやす くなります。



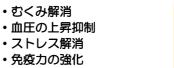
おやつの選び方や 量については こちらを参考に♪



- むくみ解消
- ストレス解消
- 活性酸の除去
- 整腸作用
- 生活習慣病の予防
- デトックス効果
- 美肌効果

さつまいもは、ごぼうと並ん で食物繊維がたっぷりの野菜です。 お腹の調子を整えたり、便秘予防 にも役立ちます。ビタミンも多く 含まれていて、風邪をひきにくく したり、元気な体づくりをサポー トしてくれます。さらに、皮には 体をサビから守る「ポリフェノー ル」という成分が含まれていて、 健康を守る力もあります。

さつまいも



動画は、めばえ学園の公式YouTubeよりご覧になれます。 web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されませんので めばえ学園のHP「食育だより」よりお進みのうえご覧ください。

