

## たのしくたべようニュース



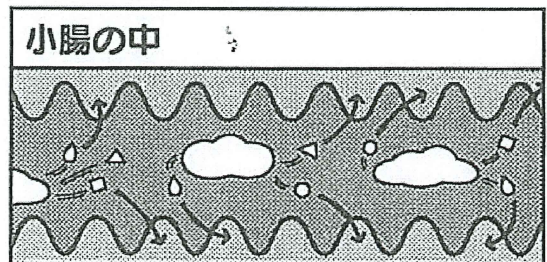
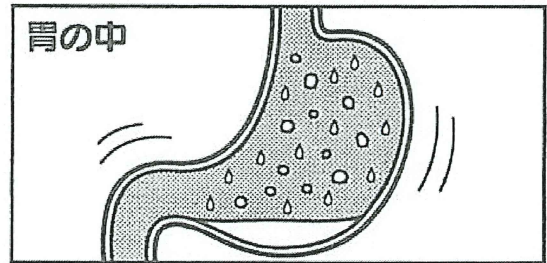
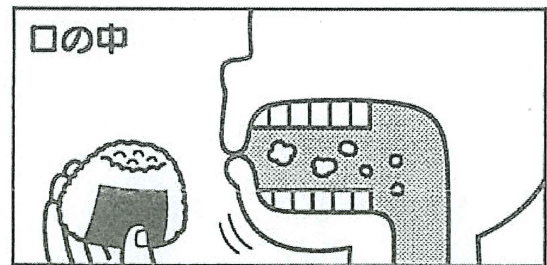
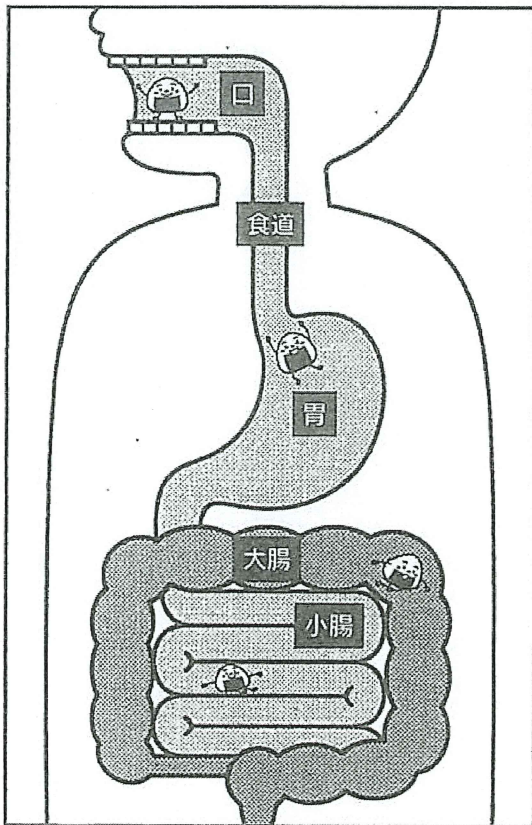
# 食べ物の大冒険



～食べ物体が中で  
どうなっているのかな～

わたしたちは、食べ物を食べて、それを消化・吸収して体に栄養をとり入れています。口から入った食べ物が体の中でどうなっているのかをご紹介します。

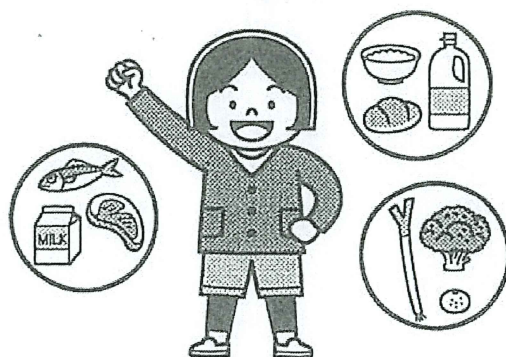
## 食べ物の消化・吸収



口から入った食べ物は、かむことで細かく砕かれて、だ液と混ぜり合います。細かくなった食べ物は食道を通して胃に入ります。胃の中でさらに細かくなり、どろどろの状態になります。その後、小腸へ送られて、栄養や水分が吸い取られ、さらに大腸で水分が吸い取られ、最後に残ったかすがうんちとして出てきます。

# 体は食べたものからできています

人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素を取り入れています。とり入れたエネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまです。そのため、いろいろな食べ物を食べることが大切です。



## いろいろな場面で「食」の話題を

だいこんは冬の野菜だよ



食材の買い物や調理中、食事をしている時など、いろいろな場面で「食」について子どもと話をしてみませんか。

食べ物を通して、子どもの食べ物への関心が深まっていきます。



受け継いでいきたい

## 年中行事

正月やひなまつり、端午の節句など、毎年同じ時期にめぐってくる行事を年中行事と呼びます。また、この時に食べる特別な食事を行事食といいます。行事食は、それぞれの地域や季節の食材を取り入れて工夫され、長い年月にわたって伝えられてきたものです。

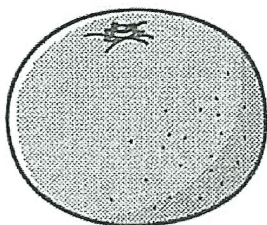
園での食事などを通して、これからも日本人の伝統的な食文化を子どもたちに受け継いでいきたいものです。



## おいしい旬の食べ物 .....

### みかん

### ビタミンCが豊富な日本生まれの果物



皮がやわらかくてむきやすいみかん（うんしゅうみかん）は、日本生まれの果物で、ビタミンCが豊富です。子どもでも手軽に食べられるので、ビタミンCの補給によい食品です。また、みかんの色素成分であるβ-クリプトキサンチンは、骨代謝の動きを助け、骨の健康に役立ちます。