



やしお子心保育園 9月の食育だより

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。
秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの
の食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐぐんとアップ！好き嫌いを
なくす良い機会かもしれません。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

柿を食べると医者いらず？

秋の果物の代表のひとつである柿。
「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAを多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。スティック状に切つてあげると、子どもも食べやすくなります。

中秋の名物「お月見」

月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。
災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。