

食育だより

10月号

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。お芋ご飯や炊き込みご飯・・・つい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

魚の味噌焼き 子ども1人分

魚	40g	A 砂糖	小さじ1
葉ねぎ	3g	味噌	3g(小さじ1/2)
白ごま	少々	酒	1.8g(小さじ2/5弱)

- 1・葉ねぎは、1ミリの小口切りにする。
- 2・Aを鍋に入れて混ぜ、弱火にかけて少し煮詰めたら、1と白ごまを加える。
- 3・魚は、200℃位のオーブンで10分位焼く。
- 4・3を一度取り出して、2をのせ、180℃位のオーブンで再び2分ほど焼く。



クッキング 大成功!!

9月29日 ひまわりさんで十五夜団子を作りました。おうちでのお月見の様子を聞いたり、好きなお団子の話をしたり・・・さすが、ひまわりさんです!! 上手に丁寧に丸めることができていました。茹で上がった団子にみたらしあんときな粉の2種類を好みでかけました。おかわりしてたくさん食べましたよ。

