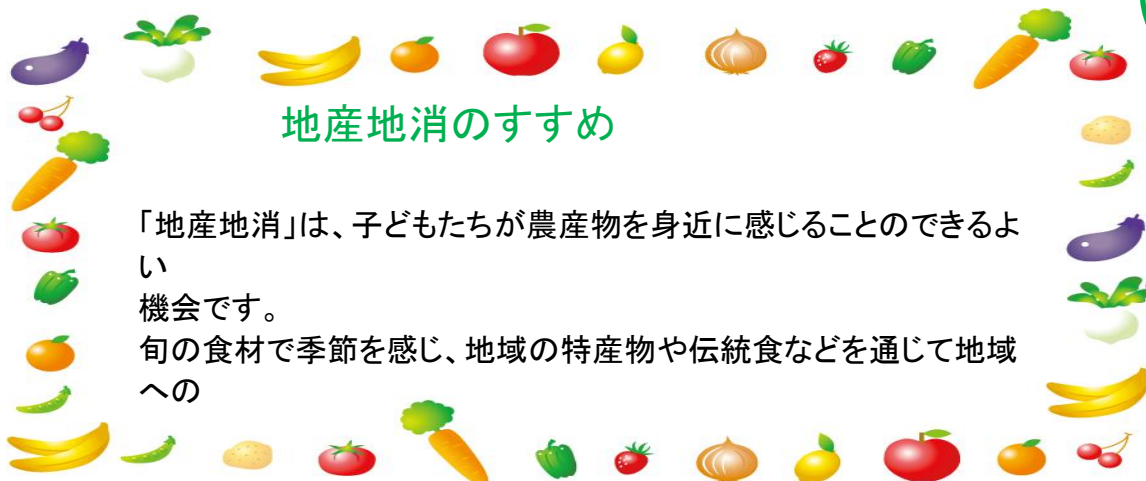




9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。9月は、防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされる場所もあると思います。非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への



子どもの食の困った？

「野菜を食べない！！」

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、子どもの野菜嫌いには、次のような理由があります。味には、5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦みで構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦みは毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があります。また野菜は、繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするの嫌われる要因の一つでしょう。苦みなどがある野菜は、塩もみや下茹での下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。



<たべもの 絵本の紹介>

「ごはん」 平野恵理子作 (福音館書店)

おいしそうながはんがいっぱいの絵本です。ご覧になりたい方は、お知らせください。



食事の時間をおいしく、楽しむために

- ※一度にたくさん食べると口が開きやすくなり、飛沫が飛びます。
- ※前歯で噛みきり、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう。
- ※背筋を伸ばし、足裏が床に着く姿勢が大事です。
- ※机や椅子は、体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく働き、しっかり飲み込めます。
- ※たくさん噛むと消化を助けるだ液も分泌され、おいしく味わえます。
- ※飲みもので流し込まないようにしましょう。

おいしくたべると、お口に食べものいっぱい入れず姿勢ただしく口は閉じてたくさん噛んでベストな栄養ルンルンたのしい食事！！



魚のパン粉焼き 子ども1人分

魚切り身	50g	オリーブ油	5g
塩	0.1g	パセリ(乾)	少々
A 粉チーズ	2g		
パン粉	7g		
小麦粉	2g		
水	少々		

1. 魚切り身は、3等分に切り、塩をふり、10分置き水気をふく。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 小麦粉に水少量を加えて1にまぶし、2をしっかりとつける。
4. 天板に3を並べ、オリーブ油、パセリ(乾)をかけて180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。



きつねあえ 子ども1人分

小松菜	15g	A	醤油	2g
もやし	25g		砂糖	1g
人参	5g		ごま油	2g
油揚げ	5g		出し汁	3g

1. こまつな・もやしは、長さ2cmに切り人参は、長さ2cmの千切り、油揚げは、長さ2cm、幅5ミリの短冊に切り、それぞれゆでて、水気を切る。
2. 1を合わせておいたAで和える。

