



食育だより



2019年

10月

浜寺太陽幼稚園

食欲の秋!!

食事を一緒に楽しもう!

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはどんな秋を過ごしていますか？ここでは、食欲の秋のお話です。みなさんは、食事を楽しく食べていますか？食事は、みんなで食べるともっとおいしく感じられますね。楽しく食べると心に満足感や安心感が得られます。食事時にゆとりを持つと、気持ちにもゆとりができます。家族みんなで食事を楽しんでくださいね!

楽しく食べるために

- ① 一緒に食べ、子どもに安心感を。
- ② 食べなさい! 急いで! は禁物。



- ③ おいしいねと共感しながら、子どもに満足感を。



- ④ 食事時間にゆとりを持つ
ゆとりじかん



- ⑤ 食生活にバラエティを。
休みの日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。



なぜ、食べられないのかな…

子どもはその日の気分で、食べたり食べられなかったりします。

原因としては、

- 1 噛むことにまだ慣れていない
- 2 食べた経験がない
- 3 生活のリズムが乱れている
- 4 親がいっしょに食べない

などが考えられます。

子どもは親の食生活をそのまま受け入れ、影響も大きく受けて育っていきます。家族でゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することは、子どもにとって安定した心身をつくります。

食事はいっしょにゆっくり楽しみましょう!



☆10月の薬膳料理☆

- ・ 栗ご飯
- ・ 金時豆の甘煮
- ・ 秋鮭と里芋の揚げ出し
- ・ 木の子汁
- ・ リンゴ

秋の澄んだ空気は気分を晴れやかにしてくれます。ですが、それは同時に空気が乾燥してくることを意味します。人の体には、肌・唇がカサつく、髪がバサつく、咳が出るなどの症状が出てきます。体が乾燥しない様、秋の食材をしっかりと味わって、寒くなるこれからの季節に備えましょう!

鮭は、気血を補って体に必要な潤いを与え、胃腸虚弱を改善して気の流れを良くします。

金時豆には、脂質はほとんど含まれず、糖質とたんぱく質が主成分です。食物繊維も豊富で便通を整える作用があります。

このように、秋の食材は冬に向けた身体作りを助けてくれるものばかりです。秋の食材をすすんで食べましょう!

旬の食材【栗】

～主成分はでんぷんです～

- ・ 少量で必要な栄養素をとる事が出来るので、お子様には最適!
- ・ 栗はでんぷんが多く、脂質が少ないのでとってもヘルシー!

<調理ポイント>

沸騰した湯で3分ほど茹でると皮がむきやすくなります。



旬の食材【きのこ類】

～低エネルギーでビタミン・食物繊維が豊富～

- ・ きのこには骨や歯の強化、成長促進に効果があるビタミンD!
- ・ 便秘を予防する食物繊維が多く含まれています。

<調理ポイント>

きのこを調理する時は、油をたくさん吸ってしまうので、少量の油で炒めるようにしましょう。

