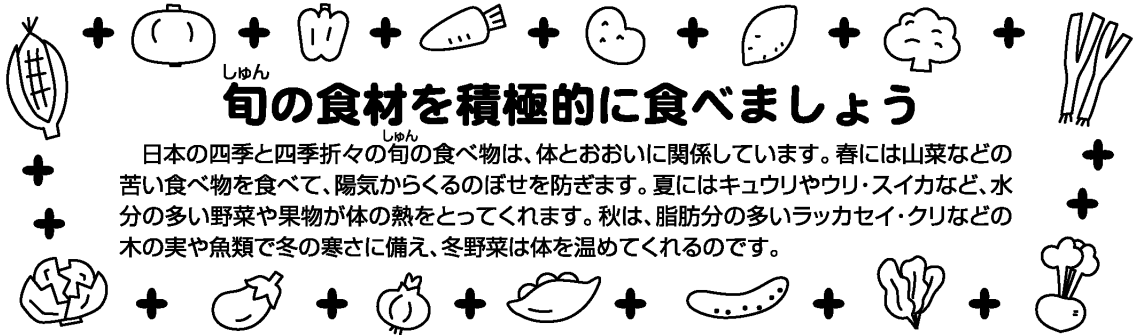


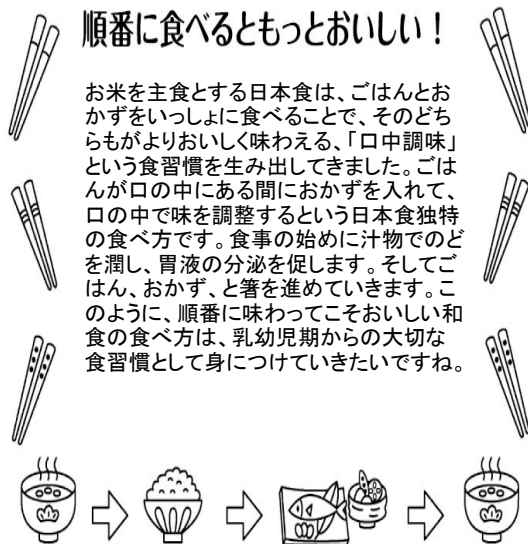
食育だより



令和2年9月号



日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



順番に食べるともっとおいしい!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらかがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。

防災の日 食品の備蓄を見直しましょう

9月1日は防災の日です。食品の備蓄は、水やレトルトごはん、缶詰、菓子などを用意して、栄養が偏らないように注意しましょう。普段から日常的に利用している食品を多めに購入して、循環させながら備える方法（ローリングストック法）もあります。



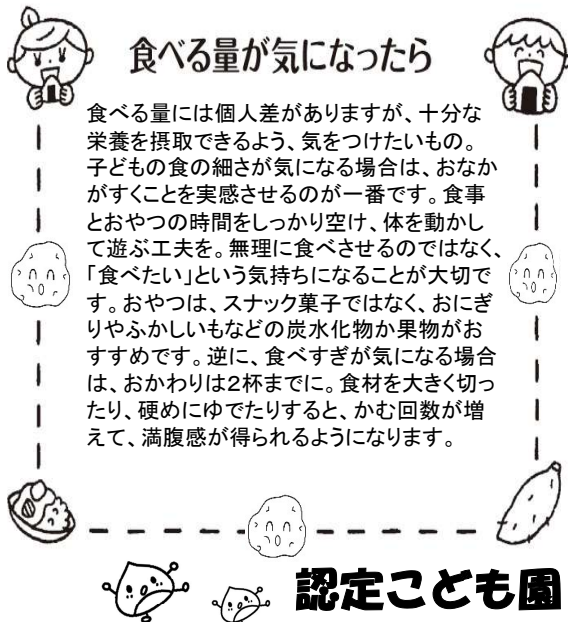
材料：2人分

ツナ缶... 1缶
切り干し大根... 30g
マヨネーズ... 大さじ1
おろし生姜・白ごま... 少々

火も水も使わな

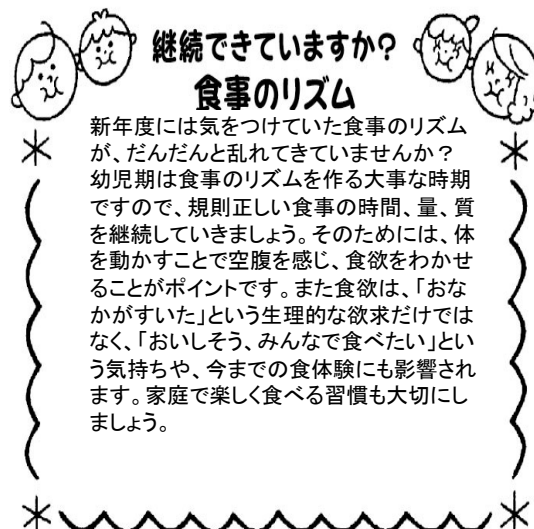
【作り方】

①ポリ袋に切り干し大根を入れ、ツナを汁ご



食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしもちなどの炭水化物が果物がおおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。



継続できていますか? 食事のリズム

新年度には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか? 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

認定こども園

函館石川保育園

(株) 今井メディカル給食