

9月



まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋です。鮭やさつまいもといった秋の食材が美味しい季節ですね。暑さで食欲が落ちてしまった方も、移り変わる旬の食材で食欲を取り戻しましょう！8月は、おやつにでたスイカが好きな子が多く、よく食べていました。グレープフルーツも給食ではあまり食べない子も、時間帯や、食べる場所を変えたりすると、「食べる!!」と言ってよく食べていたりしました。



どうして薄味にするの？

小さい子どもは消化機能が未熟なので薄味にして作りましょう。また、味覚は子どものうちに決まると言われています。幼いころに食材の本来の味わいを教えてあげ、甘い・苦い・触感・温度などに触れることで、食に興味をもっていきます。

✧塩分を控えるポイント✧



○昆布やかつおの出汁を使おう

出汁を使うと少なめの塩分でも、香りが引き立ちおいしくいただけます。

○かけて食べるのではなく、付けて食べましょう

しょうゆやソースをかけるとき、全体にかけてしまいがちです。更に、食べ物にしみ込んでいってしまうので、食べるときに少量付けるようにしましょう。

○香ばしさもおいしさになります

肉や魚に焼き目を付けると、味や香りが良くなります。

○酸味を使いましょう

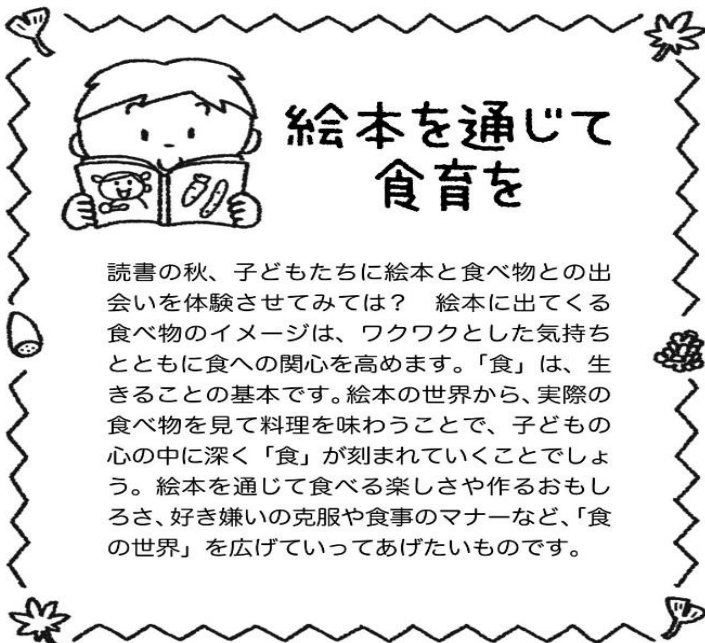
少量のレモンなどの柑橘で味のポイントに！

○加工食品は控えめに

ハムやベーコン、かまぼこなどは塩分が多く使われています。使ときは、一度茹でてから使うと良いです。

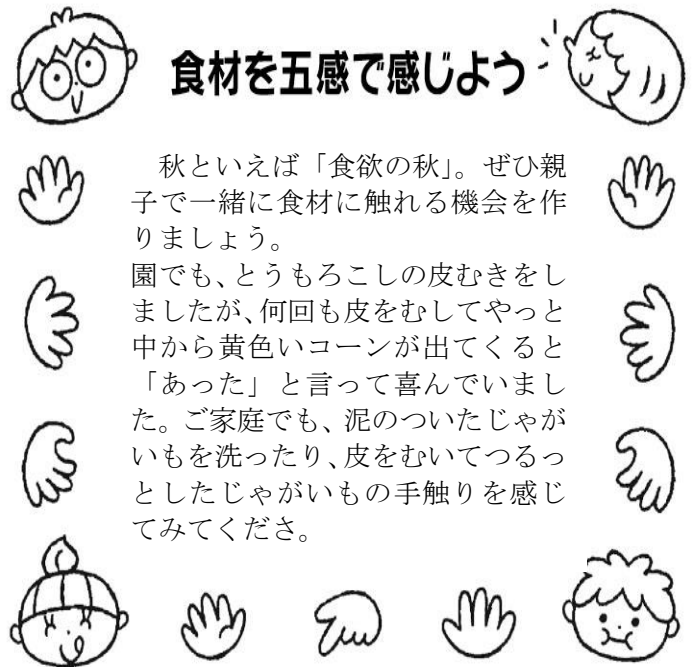
○食べすぎないようにしよう

塩分を控えた食事でも、食べすぎてしまうと塩分を多くとってしまうので気をつけましょう。



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。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。

園でも、とうもろこしの皮むきをしました。何回も皮をむいてやっていると中から黄色いコーンが出てくると「あった」と言って喜んでいました。ご家庭でも、泥のついたじゃがいもを洗ったり、皮をむいてつるつとしたじゃがいもの手触りを感じてみてください。