



9月になっても暑い日も多く、食欲の低下からくる夏バテ？が心配だった時期も終わり、さわやかな秋をようやく迎えました。

この頃になると体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できますね。



好き嫌いが多いけど。。。？

2歳頃から好き嫌いが多くなってくるのは、味覚の発達や自我がめばえ、意思表示が出来るようになったためだと考えられています。嫌いだから食べないと決めつけたり、無理に食べさせたりなどせず、時間を置いてからさりげなく出してみるなど、おおらかに対応していきましょう！

✿見直しポイント✿

○食べやすく調理しよう

切り方や硬さ、味付などを変えてみる

○嫌い決めつけない

嫌いだから出さないのではなく、好きな食品に混ぜたり徐々に慣れさせましょう
お手伝いや、買い物などの経験を通じて食べ物に興味を持つこともおすすめです

○食事の時間にお腹が空いているか

生活リズムを見直し、空腹感と満腹感のメリハリを感じさせてあげましょう

○家族と楽しく食べよう

大人が何でもおいしそうに食べることで
食べることのたのしさを伝えましょう

保育園では？

初めて食べる料理や苦手な食べ物は、なかなか手が出ないこともあります。お友達が食べているのを見て「こうやって食べるのか！」「食べてみようかな…」という気持ちになることも多いです。

食べられると「かっこいいね」「お兄さん、お姉さんだね」なんて褒めてあげると「食べられるとかっこいいのか！」と少しずつですが苦手な食材と距離を縮めています！また、給食であまり進まないグレープフルーツを、みんなの前で皮むきをしてあげると、良く食べたりします。食べる場所、食べる時間などいつもと雰囲気少し変わるだけでも、食べる量も変わったりします。

お麴ラスク

材料

焼き麴 20g
牛乳 大さじ1
砂糖 大さじ2
バター 10g

人気の
おやつ★

作り方

- ① フライパンに牛乳、砂糖、バターを入れ弱火で溶かします
- ② 溶けたらお麴を入れ、汁がなくなるまで手早く絡める
- ③ 全体に絡めたらそのまま弱火でカリッとさせるまで炒めて出来上がり！

さつまいもは食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やイモ類、野菜、海藻を多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

吉川つばさ保育園の畑でお芋ほり

じゃがいも掘りに続き、秋は『さつま芋掘り』があります。連携園の畑に行ってお芋ほり。楽しみですね。18日前後に予定しています。