

9月

食育だより



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりいよいよ秋がやってきました。

”食欲の秋”と言われるように、これから旬をむかえる美味しい食べ物がたくさんあります。自然の味や香りを感じられる季節の食材を取り入れ、感謝の気持ちを忘れずに実りの秋を味わいましょう♪



ご飯食を見直そう！



毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯(お米)には体を作るたんぱく質と、エネルギー源になる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと(熱や力になる)になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。その為、**ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物**なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪



☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡白で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともよく合います**。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。



好き嫌いを克服！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです！個人差があるので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

☆苦手なものを好きにするコツ☆

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりして挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。

形を変えてみましょう！

ハートや星型などいつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

★家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪



非常食の準備



9月は台風が多いことと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、毎年9月1日が『防災の日』と制定されました。万が一の時のために非常食を用意しておくことは大切で、最低3日分用意することが推奨されています。非常食には米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがありますが、子どもが日常的に食べているお菓子をそれらに追加してストックしておくといいでしょう。子どもはストレスや不安を感じやすく、体調や精神面で不安定になりがちです。災害時に普段から食べているお菓子があれば、子供の不安感を少し和らげることができます。

