

一雨ごとに寒さが増し、秋の深まりを感じます。
 朝食にも温かいものが1品あると嬉しいですね。
 柿やりんごは、ビタミンCも増し、これからの季節は積極的に食べたい果物です。
 甘みも増して美味しくなるので、食後のお楽しみにいかがですか…？



旬の食材・きのこ



きのこは、ビタミン類が豊富です！
 歯や、骨の形成に欠かせないビタミンDの他、ビタミンB1、
 ビタミンB2などが多く含まれています。
 また、ヘルシーで、食物繊維も豊富です。
 腸内環境を整え、腸の健康に役立ちます。
 また、煮物や炊き込みご飯、味噌汁などの和食から、
 グラタンやスパゲティなどの洋食まで、幅広く使えるのも魅力ですね。
 きのが苦手というお子さんも、この美味しい旬の時期に
 食べることによって、克服できると良いですね。

冷凍保存できます！

きのこを冷凍保存して調理すると、きのこのうまみのもとである『グアニル酸』や『アスパラギン酸』などの成分が増えます。
 冷凍する時には、根元を切り、ほぐして調理しやすいようにして冷凍保存用のビニール袋に入れ、
 使う分だけ出して、冷凍のまま調理するようにしましょう。



ぱくぱく もぐもぐ



～食育・給食だより～

平成30年度10月号 明德保育園 栄養士

食育活動 たのしいね！おいしいね！

白玉だんごを作ったよ！

白玉粉と絹豆腐をこねて、丸めて…
 お湯は暑いから、そーとね。



さんまの塩焼き

骨付きさんまに挑戦！
 なかなか難しいなあ…



カレーパーティー

ぞうさんはお米とぎもやりました。
 おいしく炊けたよ！



よーく混ぜてね！

みんなで作った
 カレーはやっぱり
 おいしいね！！

おいし〜♡



じゃが芋洗ってまーす！



「猫の手」で切るんだよね！

子どもの頃の食事のポイント

小さいお子さんにとって、身体を作る大切な食事。
 できるだけ好き嫌いなく、色々なものをたくさん食べてほしいですね。
 そのための幼児期の食事のポイントを挙げました。

1.好きな食べ物を増やしましょう

お子さんの嫌いなものや苦手なものを避けずに、ご家庭の食卓でも出していますか？苦手な野菜や魚介は、一緒に買い物に行ったり、子どもに手伝いをしてもらうなどして、実際に見たり触ったりする体験を増やすと良いかもしれません。子どもの好みはほんの少しのきっかけで変わることがあります。
 良いきっかけづくりができるといいですね。

2.しっかり噛む習慣をつける

柔らかすぎるものや、一口で食べられる大きさの料理が多かったり、一口ごとに水分で流し込む癖はありませんか？
 硬さのある料理を取り入れたり、前歯で噛み切れる大きさにするなど調理の際に工夫もできます。

3.生活習慣を朝型に

遅くまで起きていると夜食習慣につながってしまいます。
 朝早く起きて朝食を摂る習慣をつけると、自然に早く寝る習慣に変わっていきます。

4.楽しい食卓づくり

子どもの自然な会話を引き出せるようにしましょう。
 しかし、口に食べ物があるときは話さないなどルールも伝えましょう。
 食卓で叱られることが多いと食事を楽しむことができません。
 みんなで楽しく食べる共食の良さを伝えられるといいですね。