

H29. 9

いちじまこども園

調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

朝夕は秋風がそよぐ様になりましたが、日中はまだまだ暑く夏の疲れが出やすい時期です。気候の変化に対応できるように生活リズムを整えていきたいですね。

またこの時期は秋の味覚が出回りはじめます。旬の食べ物をふんだんに取り入れ、季節をたっぷり味わいましょう。

## 🌸...🌸 ご飯がおいしい季節です 🌸...🌸

お米の収穫時期になりました。日本人の主食であるお米には、人間にとって1番たくさん必要な炭水化物が多く含まれています。また、でんぷんを含んでいるので噛めば噛むほど甘味を感じます。

ご飯は魚や豆類、根菜類との相性もよいため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスが取りやすいのです。

新米（その年に収穫された米）をおいしく炊くポイントは「強く研がない」「水は少なめ」の2つです。ぬか臭くならないように、2回目までのとき汁は素早く捨てましょう。新米は水分が多いので、水は炊飯器の目盛りより少し控えめにいれると良いようです。



## 作ってみませんか？

\* カボチャとひじきのロックケーキ(30個分) \*

### 材料

カボチャ.....50g	乾燥ひじき.....40g
バター.....80g	砂糖.....50g
卵.....1個	小麦粉.....100g
スキムミルク.....30g	
ベーキングパウダー.....小さじ1/2	

### 作り方

- ①カボチャは皮をむいて適当に切ってから、耐熱皿にいれ柔らかくなるまでレンジにかける。
- ②ひじきは、よく水洗いし30分ほど水でもどして、細かく刻む。
- ③バターはボウルに入れクリーム状にし、砂糖を加え混ぜ、溶き卵を加え混ぜる。
- ④③に小麦粉をベーキングパウダーをふるい入れ、つぶした①を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④の生地をアルミカップに半分ほど入れる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで、12分焼けば出来上がり！

## 手づかみ食べとスプーンの選び方

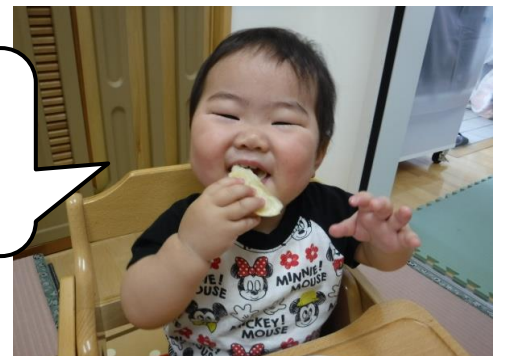
産まれてから数ヶ月すると、飲むばかりから食べることができるようになり、どんどん身体が大きくなるにつれて「自分で食べたい」という意欲も湧いてきます。

### ★手づかみ食べ★

赤ちゃんが自ら食べ物の状態を確かめたり、それを自分の口に運びたいという積極的な行動が「手づかみ食べ」となって現れています。自立の第一歩ですね。

また手づかみが盛んな時期と、遊び食べ（口に運ばずに落としたり投げたり食べ物を玩具にします）の始まる時期はちょうど重なっているので、見極めが必要です。

自分で持って  
食べられるよ！



### ★食具を使う★

月齢とともに食具にも興味を持つようになります。はじめは上手いかず、こぼしながら食べます。すぐに手助けせずに見守ることが大切です。

### スプーンの選び方

介助用には

少し柄の長めで、すくうところが平らなもの

持てる様になったら

柄が握りやすく、すくうところが深くないもの

麺を食べる時

柄が握りやすく、麺が絡めやすいフォークがおすすめ

スプーンも上手に  
使えるように  
なってきたよ！

