



食育だより

R2.9

いちじまこども園

調理室 吉住亜由美
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子

日中はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。気候や気温の変化に対応できるよう生活リズムを整えていきたいですね。また、ブドウやナシ、サンマなどが出回りはじめ秋の味覚が楽しめます。旬の食べ物を家庭でも取り入れ、和やかに会話をしながら秋を味わってください。

お月見を楽しもう!

旧暦の8月15日と9月13日の夜に、だんごやすすき、イモ、マメ、クリを供えて月を眺める行事を「お月見」といい、それぞれ「十五夜」「十三夜」と呼びます。十五夜の時にイモを、十三夜の時にマメを供えます。

今年の十五夜は10月1日(木)、十三夜が10月29日(木)です。きれいな月の夜に、お供えをしてお月見を楽しんでみませんか?

行事を通して食文化への興味・関心を

お月見や正月など、年中行事は様々なものがあり、それに関連した行事食があります。行事食を作ったり食べたりするなどの取り組みを行うことは、子ども達の興味・関心を引き付けることにつながり、日本の食文化を子ども達に伝えていくことができます。



生活リズムを整えよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です!

早寝

- 早く寝ることで朝もすっきり目覚めることができます

早起き

- 朝食の30分以上前に起きると胃も目覚め、食事がしやすくなります

朝ごはん

- 1日の活力の源です。肉や魚・卵などのタンパク質源があるとより良いですね
- 食後に果物があれば、幸福感がアップします!

他にも・・・

- たくさん遊んで身体を動かしましょう
- 夕飯は寝る2時間前までには食べましょう
- 寝る1時間前のパソコンやテレビ、携帯電話、ゲーム等は控えましょう

お昼ご飯も
しっかり食べるよ!



作ってみませんか?

カボチャのスープ(4人分)

材料

カボチャ.....280g	タマネギ.....160g
水.....200cc	コンソメ.....1g
塩こしょう.....少々	牛乳.....240cc
パセリ.....少々	

作り方

- ①カボチャは種を取って皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③①と②、水を鍋に加え、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったら火を止め、めん棒やマッシャーでつぶし、牛乳を加える。コンソメ、塩コショウで味を整えたら中火でひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り、パセリのみじん切りを浮かせば出来上がり!



カボチャをつぶす
作業はお子さんと
一緒にできますね!

★身につけたい食事のマナー★



口に食べ物が入ったまま
話さない!

話す時は口の中の食べ物が
なくなってからと伝えましょう

★★★おいしい旬の食べ物★★★

サトイモ



親イモから子イモ、孫イモもとどんと育つため子孫繁栄の縁起物として古くから親しまれています。カロリーが低く、老廃物の排泄を促す効果のあるカリウムを多く含んでいます。独特のぬめりにはコレステロールを下げる働きや脳細胞を活性化させる働きもあります。

生のまま皮をむくと、手がかゆくなることがあります。このかゆみのもとであるシュウ酸カルシウムは酢に弱い特性があるので、酢につけるとかゆみが和らぎます。