



食育だより

R4. 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、和やかな雰囲気の中で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、満月に見立てた団子や魔除けのススキ、豊作を願ってこの時期に収穫できるイモやマメ、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、十三夜の時にクリやマメを供える事から十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」「栗名月」とも呼ばれることがあります。

今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜が10月8日（土）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

お月見やお正月など、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。



朝ご飯を食べて毎日元気

食べ物には体の働きによって3つのグループ(赤、黄、緑)にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで栄養バランスを整えることができます。

赤グループ：体をつくるもとになる

肉・魚・卵・牛乳・ヨーグルト・チーズ・大豆など

黄色グループ：力のもとになる

ご飯・パン・麺・じゃが芋など

緑グループ：病気になりにくくする

野菜・果物・きのこ類



幼児の朝食は「たんぱく質」がキーワード！

慌ただしい朝ですので、どうしても全てのグループが取り入れられない場合は、最低でも赤と黄色のグループは摂るようにしましょう！緑のグループを取り入れるには、子どもの好きな汁物に混ぜると手軽でいいですね。

幼児の1日に必要なエネルギーと栄養素は、体重1kgあたりになると、成人の2～3倍にもなります。成長に必要なカルシウムや鉄、ミネラルも同様です。またこれらの栄養を3回の食事では補いきれないので、3歳児未満では5回、3歳児以上は4回の食事と考えます。そのため、朝昼夕以外の「おやつ」も食事と捉えましょう。

小さな体に多くのエネルギーと栄養素が必要ですので、1回1回の食事は大切にしたいですね。

作ってみませんか？

＊ ＊ お麩のラスク(4人分) ＊ ＊

材料

麩……………20g 油……………大さじ2
砂糖……………大さじ1 きな粉……………大さじ1

作り方

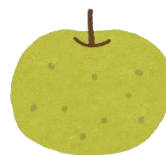
- ①麩に油を少しずつ入れながらからませる。
- ②①に砂糖ときな粉を加えまぶす。
- ③160℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。又はオーブントースターでも可。
- ④麩がカラっとなり、薄く焼き色がついたら出来上がり！

※青のりとごま油で“のり塩風”にしたり、オリーブ油とニンニクで“おつまみ風”にしたりしてもおいしいですよ！

材料も工程も少ない簡単お手軽おやつです♪



★★おいしい旬の食べ物★★



90%以上が水分で、独特のシャキシャキとした食感是不溶性食物繊維のリグニンによるものです。この食物繊維は腸管を刺激し、腸の動きを活発にし便秘の改善に効果を発揮します。また、リンゴ酸やクエン酸も含まれていますので疲労回復効果も期待できます。

選ぶ際は、皮がツルツルしているものが熟していて、斑点が多くザラザラしているものはおいしくて新鮮だということを参考にしてみてください。

生で食べるのはもちろんですが、リンゴのようにサラダに入れたり、コンポートにしてもおいしく食べられますよ！