

きゅうしょくだより

10月号

2021. 9. 30
ひまわりさかえこども園

朝夕とずいぶん肌寒くなりました。木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。「実りの秋、食欲の秋」一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成としても重要なことです。給食でも秋を感じられるような野菜や果物をいれています。匂の食べ物を楽しみましょう。

のこさず たべようね!

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。好き嫌いをなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

①一緒に食べる

家族や友達と一緒に食べることで興味をもち食べるようになる。



②強制しない

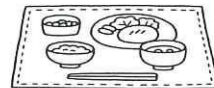
慣れない料理、新しい食材にも挑戦しながら、嗜好を尊重し、おいしく楽しく食べる中で食べ物の幅を広げます。

③料理にひと工夫

苦手野菜は細かく切って、好きな食べ物などに混ぜて食べやすくする。生野菜は火を通すなど、工夫する。

④バランスよく

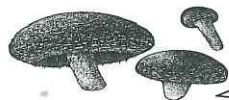
様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。



秋の味覚を味わおう



3色の役割(三色群)



(しいたけ)

食物繊維・ビタミンD・ミネラルが豊富。香りがよく、旨味成分が含まれる。しいたけはカルシウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制します。



(さつまいも)

ビタミン・ミネラルが豊富です。食物繊維が多く含まれており、便秘の改善に効果的です。



(さといも)

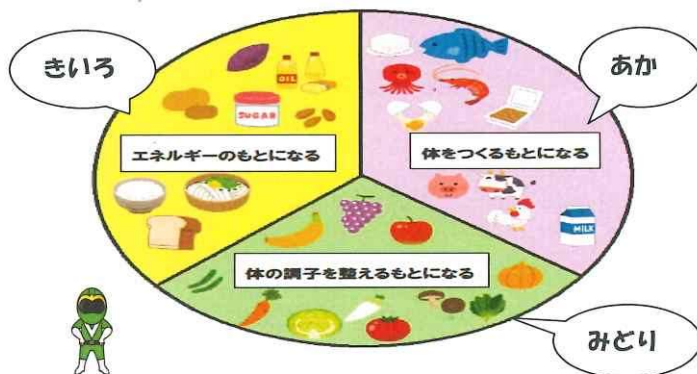
里芋は芋類の中で最も低カロリーで、独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。



(りんご)

高血圧など生活習慣病の予防効果があり食物繊維やカリウムが多く含まれています。皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんの予防効果もあります。

9/10(金)、ゆり組さんに1回目の三大栄養素の食育を行いました。赤色・黄色・緑色(三色群)について劇や歌でそれぞれの色にはどんな役割があるのかを知ってもらいました。10/14(金)に予定している2回目ではより詳しく三色群のことを理解してもらい、食べる大切さ・楽しさを知ってもらおうと思います。



《材料》4人分

●鶏肉	200g	●コンソメ	10g
●玉葱	100g	●小麦粉	10g
●南瓜	200g	●豆乳	250g
●さつまいも	200g	●水	250g
●人参	100g		
●しめじ	100g		
●コーン	40g		
●ブロッコリー	100g		



鶏肉と秋野菜のクリーム煮

【作り方】

- ①鶏肉・南瓜・さつまいも・人参を1cm角、玉葱は薄切り、しめじは1cm幅、ブロッコリーは適当な大きさに切る。
- ②熱したフライパンに鶏肉・玉葱・南瓜を入れ軽く炒める。
- ③②に小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④しめじ・ブロッコリー・コーン・調味料を入れ具材に火が通りとろみがつくまで煮込む。