



食欲の秋は好き嫌いを減らすチャンスです!

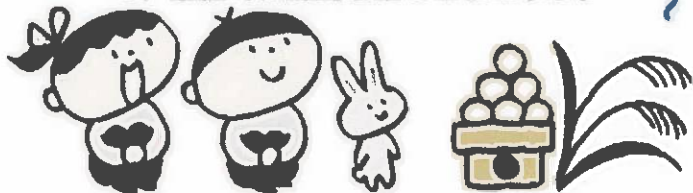
まだ夏の暑さは残るものの、過ごしやすくなってくる9月。活動量、食欲共に増すこの時期は子ども達が心身共に成長します。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食(好き嫌い)をなくすチャンスです! 秋に美味しい食べ物は沢山。新米にさんま、さば、鮭、さつまいも、ぶどう、梨...など。子どもと一緒に秋の味覚を楽しみ、色々な食べ物を食べましょう。

「十五夜」お月見

今年は10月1日が十五夜です!



お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を鑑賞する行事で「十五夜」とも呼ばれています。お月見の日は、お団子やお餅、すすきや里芋をお供えて秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。お団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆腐を混ぜるとなめらかなになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見える所にお供えして、家族でお月見を楽しみましょう。



「絵本で食育」



読書の秋、子どもたちに絵本を通じて、食べる事の楽しさを伝え、食への関心を高めましょう。

心だん読み聞かせする本に、食について扱った絵本を加えるだけで楽しく食育できますよ!

＜食育絵本の紹介＞

- ・たべるのだいすき! -みんなげんき- /金の星社
- ・やさいのおなか/福音館書店
- ・ぐりとぐら/福音館書店

毎月19日は「食育の日」旬の食材を知って美味しく食べよう!

今月ご紹介する旬の食材は『なす』。美味しいなすの選び方は、①ハリがある、②首の部分が太い、③トゲを触ると痛い、の3つです! なすはいつも子どもの嫌いな野菜ランキングの10位以内。美味しいなすを食べて、克服しましょう!



9月・なす



一年の中でも立秋を過ぎた頃収穫される秋茄子が一番実がしまり、皮が薄く美味しい時期です。茄子は約9割が水分です。淡泊な味わいで色々な調理に合う茄子ですが、栄養価を最大限に活かす為のポイントを紹介します。

◆皮ごと調理しましょう
皮に含まれるナスニンという成分が効率よく摂取できます。

◆油と相性バッチリ
茄子の栄養は油で加熱調理すると損失が少なく体内での吸収率がアップします。

