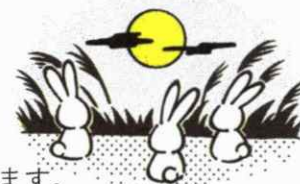


食育だより 9月号



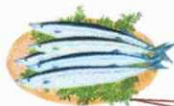
厳しかった夏の陽ざしもようやく一段落し、秋風とともに和らいでいきます。

『芸術の秋』・『読書の秋』・『スポーツの秋』・『食欲の秋』と、
いろいろな秋を満喫したいですね♪

実りの秋、食欲もぐんとアップ☺ 好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。
バランスの良い食事を心がけ、今月も元気に過ごしましょう！



旬の味、いただきま〜す♪



さんま

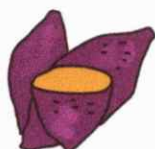
さんまは胃腸を温め、夏に疲れた体を回復させてくれる食材です。
また「EPA」は血栓を予防し、「DHA」は脳の働き学習能力を高めてくれます。

全体的にふっくらしていて、目が透明なものがおいしいさんまだよ！



なす

秋になると皮は柔らかく、身が引き締まりおいしくなります。
身体の熱を冷ましたり、血液の滞りをなくす効果があります。
中国では、腹痛・関節炎・口内炎などの治療に用いられていたそうです。



さつまいも

消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にしてくれます。
ビタミンCが豊富で、でんぷんで守られているため熱に強く調理しても壊れにくい
のが特徴です。ビタミンB1、B2も含まれており、疲労回復に効果的です。

好き嫌いを克服！

好き嫌いは成長の証？！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたいう
成長の証でもあるんです！幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。
離乳食を何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。
初めての食べ物を少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。
個人差がありますので、焦らず時間をかけて好き嫌いが克服できるように見守っていきましょう。

苦手なものを好きにするコツ！

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりで挑戦。
加熱することで甘みが増すことも。噛み切りやすい・飲み込みやすいのが◎

形を変えてみましょう！

ハートや星形など、いつもと形を変えて楽しく。
「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

味付けを変えてみましょう！

こどもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。
また、かつお節や煮干しなどのだしを使って、
おいしいと感じる素=『うま味』を上手に利用しましょう。

一緒に食べている人がおいしそうに食べていると、
こども達は自分も試してみようと思います。
家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪



今月おすすめメニュー

魚の南蛮漬け



- ・魚切り身 2~3枚
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・玉ねぎ 50g
- ・葉ねぎ 5g
- ★砂糖 大1
- ★酢、濃口醤油 大2
- ★だし 150cc
- ★おろししょうが 2g

●作り方

- 1.玉ねぎ、葉ねぎを茹でる
- 2.パットに★を入れ混ぜる
- 3.水気を切った1を2に入れる
- 4.魚に片栗粉をまぶし、
170℃の油できつね色になるまで揚げる
- 5.揚げた魚を3に入れる
- 6.しばらくおいて味をなじませる