



食育だより

きりん保育園

平成30年10月



暑かった夏がようやく過ぎ去り、道端では、さわやかな風にコスモスが揺られ心、和む季節になりましたね。秋の味覚を感じながら、食への興味をひきだしてあげたいですね。



♪今月のおすすめレシピ♪

麩△麩△ (車麩 0、5本)
スキムミルク 45g
牛乳 15g
三温糖 68g
生クリーム 40g

★作り方★

- ①車麩を6等分の輪切りにカットする
- ②その他の材料を混ぜてトロっとした甘いミルク液を作る
- ③①の片面に②の液をつける
- ④液をつけた面を上にして、オーブンで、150℃・15分位焼く

♡食事と五感♡

五感が刺激されることで楽しい食事が出来ます

視覚 (色彩や形)

聴覚 (食材を切る時の音・調理する時の音)

触覚 (触れた時の音)

嗅覚 (食材や料理の香り)

味覚 (どんな味かな?)

この五つの感覚は、日常の生活で身に付きます。家庭でご飯を作る！というのは、子どもたちの五感が育ちます。

一緒に買い物に行ったり、お手伝いをしたり、家庭で食事をする時間は、とても大切な事です

五感



食べ物に対する感謝の気持ちを大切に

旬の食材を楽しみましょう



便利な世の中になり、いつでも買って食べることができ、電子レンジで手軽に調理が出来ます。そのため、食べ物に対する感謝の気持ちを抱かせにくい環境となり、スーパーには一年中同じような食材が顔を揃えている現在、旬の時期を待ちわびるということを忘れた生活でもあります。「まだかな。」「もうすぐかな。」と旬の時期を待つ時間は、美味しいものをさらに美味しく頂く為のもうひとつの調味料でもあります。

「いただきます」には、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

「ごちそう」のちそうは漢字で馳走と書き「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」といえたらいいですね。

さつま芋や里芋、じゃが芋などの芋類、椎茸、舞茸などのきのこ類、牛蒡やれんこんなどの根菜類、これらは、秋が旬な野菜です。一年中見かける野菜や果物の中にも実は、秋が一番美味しいというものもあります。玉葱や人参といった野菜もそうですしブロッコリーも実は秋の野菜です

季節の変わり目に気を付けて！！

季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。夏の疲れは、暑さや汗によって水分が奪われ、水分不足となっていることが原因です。秋の深まりとともに空気も乾いてきます。空気が乾燥することで便秘や肌荒れなど、疲れがとれないといった体調不良を招きやすくなります。

夏のダメージを回復するには「生活リズム」や「食生活」にも気を配りましょう。

ビタミンB群・脳や神経、皮膚など健康に保ちエネルギー代謝を助ける

(穀類・肉・豆・牛乳・魚)

ビタミンC・たんぱく質・鉄と共に摂るとさびない体を作り老化を防ぐ

(柑橘類・緑黄色野菜・芋類)

カルシウム・骨や歯の形成・ホルモン分泌・神経や筋肉の興奮調節 (牛乳・小魚)

マグネシウム・カルシウムとのバランスで健康を維持する。(ナッツ・海藻・イカ)

玄米・大豆等) 秋は体調・体力を取り戻すのに最適な食材の豊富な季節です。