



食育だより

きりん保育園

令和元年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。

天気によって気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります
体調管理に気を付けましょう。



スプーンとおはし

子どもは、それぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味をもちだし自分で食べたがります。はじめは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳半にかけてとも言われています。また、箸を使用するようになるには、一般に3歳を過ぎてからと言われています（もちろん個人差があります）



10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手の洗い方を広める活動で2008年から始まっています。合言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。ウイルスから身を守るため、正しい手洗いが出来るようにしていきましょうね。



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・(触れた時の感覚)
嗅覚・(食材や料理の香り)
味覚・(どんなあじかな?)

五つの感覚は、日常の生活で身に付ききます。家庭でご飯を作る！というのは、すべての五感を一度に感じる事が出来、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、とても大切なことです！



☆☆☆今月のおすすめレシピ☆☆☆

玄米ジュース (5人分)

*玄米 50g *水 500cc
黒糖 100g しょうが汁 適

- ① 洗った玄米をたっぷりの水に3～4時間つける。
- ② 漬け汁玄米を細かく砕けるまでミキサーにかけ、鍋に移して焦げないように木べらで混ぜながら火にかける。
- ③ とろみが出てきたら黒糖を入れて最後にしょうが汁を加えて出来上がり。

*好みのとろみ加減は水で調整

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、水分不足に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、疲れが取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・タンパク質・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