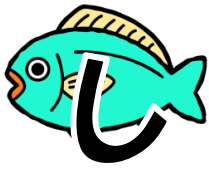


食育便り 9月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

食と運動のバランス～朝ごはんをしっかりとろう～

日中は、まだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。これからは、「秋」本番!!秋は食欲もぐんとアップで子供たちの食欲が増していくでしょうね。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰め・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



今が旬! 秋の味覚 体に嬉しいパワー!

さつまいも



食物繊維が
じゃがいもの**3倍**
便秘解消に効果

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を
手助け

りんご



リンゴポリフェノールで
美肌・老化防止の効果

かぼちゃ



ビタミンがバランス
よく入っていて
風邪防止に

ぶどう



すぐに使える
エネルギーになって
疲労回復効果

旬の物は
味もバツグン!
栄養たっぷり!

★乳幼児期に“だし”に触れる大切さとポイント★

味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5原味があります。その中で、甘味と旨味は人間が本能的に好む味だといわれており、塩味、酸味、苦味は繰り返し覚える味なので味覚学習が必要になります。この味覚学習に最適な時期が離乳時期や幼児期と言われています。この時期にしっかり味覚学習をすることで、生涯の健康(肥満や生活習慣病)にもつながるため、園でも、たくさんの味覚に触れるメニューを提供できるように工夫しています。



～中秋の名月～

中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のことで、お月見をする風習があります。今年は9月17日(火)です。沖縄のお月見のお供え物のフチャギは、もち粉をこねて細長い楕円形にして蒸し、餅の周りに茹でた小豆をまぶしたものです。小豆の赤色には魔除けなど災難が来ないようにとされています。餅は月に小豆を星にたとえた沖縄の言い伝えもあります。