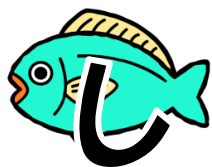


# 食育便り 9月号

# 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 天願っこ
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の風はどことなく季節の移り変わりを感じ始め食欲の秋がやってきます。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「秋」本番!! 秋の食材には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で美味しく栄養たっぷりの食材がいっぱいです。園でも旬の食材を使った献立を提供し厨房より子ども達の成長を応援していきたいと思います。

### 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



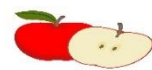
食物繊維が  
じゃがいもの**3倍**  
便秘解消に効果

#### きのこ



きのこのビタミンDは  
カルシウムの吸収を  
手助けする

#### 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!

### 9月の献立よりおすすめレシピ

#### ウジラ豆腐(オキナワ風がんもどき)

##### 【材料4人分】

シマ豆腐…350g 人参…20g(細切り)  
ごぼう…20g(ささがき) ひじき…15g(戻しておく)  
シイタケ…2枚(みじん切り) にら…適量  
卵…1個 薄力粉…30g しお…少々  
揚げ油…適量

##### 【作り方】

- ① 豆腐を水切りする
- ② 具材の下ごしらえ
- ③ 水切りした豆腐に具材を加え卵、薄力粉、しおを加え混ぜる
- ④ 小判型や丸形にまとめる
- ⑤ 160℃～170℃の油で揚げる

### ★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。