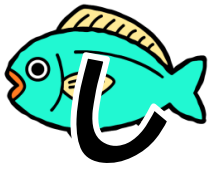


食育便り 9月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



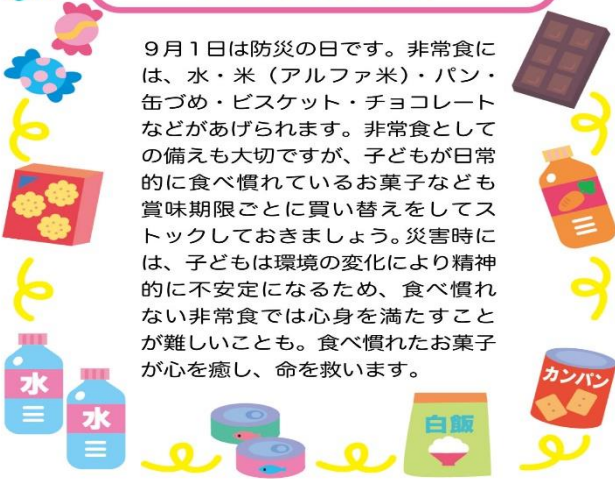
しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ童
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

食と運動のバランス～朝ごはんをしっかりとうろう～

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るようになりました。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。食欲の秋！スポーツの秋！身体を動かし、お腹がすいたら子供たちの食欲も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・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！



～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。9～10月頃にあたり、今年は9月10日。地域によって異なりますが、すすきを飾り、月見団子は満月にちなんだ丸いものを、十五夜にちなんで15個お供えすることが多いです。里芋は1株でも増えていくため子孫繁栄の縁起物とされています

子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

