

食欲の秋といわれるこの時季の食卓には自然の恵みがいっぱいです。暑さもやわらぎ食べ物がよりいっそうおいしく感じられる時季だからこそ、好き嫌いを克服するチャンスです。



食卓に色々な食材を取り入れて、秋の味覚を味わってみてはいかががでしょうか。

食事のマナー



子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやお箸をもつようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことは出来ません。少しずつ発達していくものなので、叱ったりするのではなく、認める、信じる、ほめること、大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。

～食事の中のふるまい～

誰かと一緒に食事の席では、相手を不快にさせないこともマナーのひとつです。食べ始めたら立ち歩かない、口に食べ物が入ったままおしゃべりをしないなど、どんなふるまいをしたら一緒に食べている人が嫌な気持ちになってしまうのか、「こんなふうにしたらどう思う?」などと語りかけて伝えていくのもよいですね。

噛むことの8大効用



よくかむことの効用を表す言葉に「ひみこの歯がいーぜ」があります。卑弥呼の弥生時代は、かむ回数が現代の何倍も多かったとされることに由来し、「ひ」肥満予防、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音をはっきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気予防、「が」ガン予防、「いー」胃腸の働きを促進、「ぜ」全身の体力向上や全力投球の意味があります。

★ かむ習慣づくりは、「よくかもう」と意識することから始めます。

食事の中で、まずはかむことの大切さを伝え、大人も子どもと一緒に、食卓で自分自身と向き合ってみるといいですよ！



おいものおいしい季節

秋はさつまいもやさといもの収穫時期です。

いも類は主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分です。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、さといもは茹でてみそ田楽風にすると、おやつにもなりますよ！



～給食メニューから～

小魚和え



材料(4人分)

作り方

- 小松菜・・・90g
- 人参・・・20g
- もやし・・・80g
- しらす・・・12g
- いりごま・・・8g
- 砂糖・・・8g
- 醤油・・・8g

1. 小松菜は2cm位に切り、茹でて水気をしぼります。
2. せん切りにした人参と、食べやすい大きさに砕いたもやしを茹でます。
3. しらすは湯通しします。
4. 調味料を合わせたら、1～3の食材と和えて最後にいりごまを加えて出来上がりです！

栄養価(幼児1人) 小魚和え/1食の必要摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
31/529	2.4/19.9	1.3/14.7	81/240	2.2/0.8	1.1/5.3

