

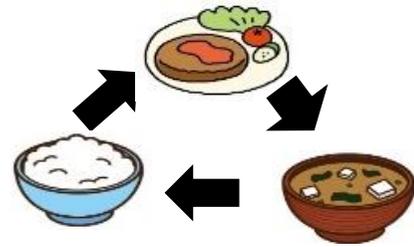


令和5年度9月号
 社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

日中はまだ暑さが残っていますが、朝晩の風は秋の気配を感じさせるようになりました。『食欲の秋』とも言われるこの季節には、サンマ、栗、マツタケ、ブドウ、梨、柿、新米など、多くの食材が私たちを楽しませてくれます。栄養たっぷりの食材を食べて、元気に過ごしましょう。

食事の食べ方

みなさんは、食事をする時にどのような食べ方をしていますか。三角食べという食べ方をご存じでしょうか。例えば ごはん→おかず→おみそ汁→ごはん、繰り返しで、全体をまんべんなく、均等に食べていく食べ方のことです。



メリット

●栄養をバランスよく摂れる

●口の中で美味しさ広がる

ごはんとおかずを順番に食べることで味や食感に変化が起きます。それが繰り返されることによって自然と咀嚼回数が増える可能性があります。

◎咀嚼回数が増えることで

- ・唾液の分泌が増え、消化吸収を助ける
- ・脳が刺激されることで活性化する
- ・歯や顎の発達

●偏食癖がつきにくくなる

1つのものばかり食べる癖が防げます。



★乳幼児期にはどうしても一品だけを食べて進める「ばかり食べ」をしてしまうことが多いです。特に苦手な食べ物があれば、避けてしまうことも仕方がないのですが、色々な食材の食感を経験し、多くの食材を美味しく味わいましょう。



一番大切なことは食事を楽しむこと♪

★年齢・発達など個々に合わせた対応が必要です。

三角食べが理解できる年齢はおおよそ3歳頃とも言われています。

理由としては

- ◇ 乳児期では歯の発達が不十分なので口中調味が難しい
- ◇ 簡単なルールやよし悪しなどを理解していく年齢が3歳頃ということ

さまざまな食材に興味を持つ、食事を楽しみ、意欲的に食べるということが大切です。

ばかり食べをしている子に、少しでも順番に食べる方法を伝えたいとき

みんなで一緒に食べながら、食材に興味を持てるような声かけがおすすめです。「このニンジン、どんな味がするかな?」「今日の味噌汁には何が入ってるかな?」「この野菜はなんだっけ?」「この野菜、美味しいね。」などと簡単な声かけ

・興味を持った場合

⇒子どもが自ら食べる気持ちになります。



声をかけることで、食材に目を向けるというだけでもその子にとっては大きな一歩です。もし食べられた場合には存分に褒めながら「こっちはどんな味なんだろう?」「いっぱい噛んだらどんな味がするのかな?」などと楽しみながら食事をしていくのが良いでしょう。

梨(なし)

千葉県は、
栽培面積・収穫量・産出額ともに全国ナンバー1

秋の代表的な果物として知られています。シャキシャキした食感に瑞々しい甘い味で、大人から子供まで大人気です。カロリーも低く、秋の食後のデザートに最適な果物です。時期によって出回る品種が異なるため、風味や食感の違いを楽しんでみることをおすすめします。日本では料理に使われる機会は少ないですが、タンパク質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれているため、すりおろして肉料理に合わせるとお肉が柔らかくなります。



中秋の名月「お月見」

夏が過ぎ、涼しくなり始めたこの時期に、満月の夜を見て楽しむのは、日本の秋の風物詩ともいえます。お月見(十五夜)は、日本では旧暦の8月15日(新暦では9月7日~10月8日の間で満月となる日)の夜です。この時期の月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。

今年の中秋の名月(十五夜)は9月29日(金)です。

9月29日(金)

お月見メニュー

- 肉団子の和風あんかけ
- 南瓜の煮つけ
- お月見けんちん汁
- もも缶

9月の食育(やさい)



【かぼちゃ】

かぼちゃには、βカロテンやビタミンB群、ビタミンEのほか、カルシウムなどがバランスよく含まれています。βカロテンには免疫力を高める効果があり、ビタミンA、Cには細菌やウイルスを撃退する効果があります。かぼちゃの皮を捨てていませんか?皮にはβカロテンがたっぷり。かぼちゃ料理をつくる時は、ぜひ皮も一緒に食べてください。

