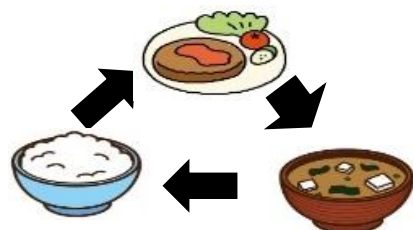


9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。これから栗、マツタケ、ブドウ、梨、柿、新米などたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて免疫カアップし、残暑をのりきりましょう。

## 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



- 食事全体を均等に食べるので栄養バランスが摂りやすい
- 硬さの違うものを食べるので、自然によく噛むことにつながる
  - ◎ 噛む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
    - ・満腹感が得られやすい
    - ・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



**デメリット**としては、メリットでよく噛むことにつながるお伝えしましたが、ご飯やおかずを汁物で流し込んでしまうことがあるので、ご飯やおかずをしっかり噛んで飲み込んでから汁物は食べましょう。

★乳幼児期にはどうしても一品だけを食べて進める「ばっかり食べ」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体験し、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
  - 簡単なルールや良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、食事を楽しむ、意欲的に食べるということが大切です。

ばっ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)

柏市の三大フルーツのひとつ



秋の味覚の梨。  
9月は豊水(ほうすい)、新高(にいたか)など色々な種類の梨が出回ります。シャキシャキした食感に加え、瑞々しい甘さが大人から子どもまで幅広い層に人気です。またカロリーも低く、秋の食後のデザートに最適の果物です。水分だけでなく、健康に良い成分も含まれています。疲労回復にはアスパラギン酸、消化促進にはタンパク質分解をする消化酵素であるプロテアーゼが効果的です。利尿作用にはカリウムが期待できます。

## きのこを食べてみよう



日本にある食べられるきのこは300種類程あります。  
きのこは分解者として地球上で大事な役割を担っています。森はきのこなどの菌類がいないと、落ち葉などのゴミでいっぱいになってしまいます。きのこが落ち葉や倒木を土に変え、きれいにしてくれるので、森のお掃除屋さんと言われています。  
例えば舞茸はたんぱく質を分解する力があり、お肉を柔らかくしてくれる一方、茶碗蒸しに入れると卵が固まりません。  
きのこは、免疫力を上げる効果があり、腸内環境を整え、コレステロールを下げる働きをしてくれるなど、森の中だけでなく、私たちの体の中でもとてもいい働きをしてくれます。  
まだまだ暑い秋、感染症の増える冬に向け、1日1きのこを実践してみたいはかがでしょうか?

お食事では、しいたけ・干しいたけ・しめじ・えのき・なめこ・きくらげ・マッシュルームを提供しています。

子ども達が育てたピーマン、なすの収穫が始まり、お食事でも提供しています。自分たちで育てた事で、いつもより大きく切ってもきれいに完食してくれます。

