

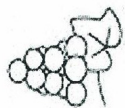
食育だより

No. 7

平成21年10月14日 川崎愛泉保育園

食欲の秋！秋の味覚を楽しみましょう！

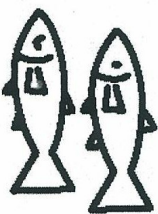
実りの多い秋となりました。これからの季節は、紅葉が色つき、様々な味覚の食べ物が充実している時期です。いろいろな旬の食べ物を食べていきたいですね。
この時期、旬の食材は、りんご、ぶどう、秋刀魚、秋茄子などがあります。秋の食材は脂肪分が多く含まれているものが多く、冬の寒さに備える体づくりを手伝ってくれます。



さんまにからだにいいんだよ！秋刀魚(さんま)の不思議！！

秋が旬の魚の一つにさんまがあります。漢字で書くと秋の刀の魚と書きます。秋刀魚の中には、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)と、疲れた目を癒すDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。特に、DHAは精神の安定や、記憶学習能力を高める効果もあって言われています。胃があつて、食べるのがちよっと大変かもしれませんが、この機会にご家族で魚好きになつてみたいですね。

さんまを食べ方もあります！



さんまのかぼやき風

＜材料 (4人分)＞
さんま 2匹 (3枚おろし)
小麦粉 少々
油
砂糖 小2
しょう油 小2
だし汁 1/2カップ

＜作り方＞
①魚の水気を切り、小麦粉をつけ、油で揚げる
②だし汁に砂糖、しょう油を加え一煮たちさせたものを①の魚に絡める

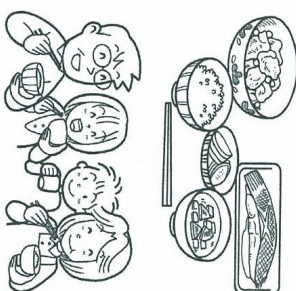
食事を楽しくしていますか？

食事は子どもたちの体の成長にとってはもちろんですが、心の成長にも大切な役割を持っています。「子どもだけで、ポツンと食事をしていませんか？」
忙しくて、子どもと一緒に食べる時間を作っておいてください。そばに座っていても、テレビを見ている、新聞を読んでいるのでは、子どもが一人で食事をしているのと同じです。親子で楽しく会話をしながら食事をすれば、体ばかりではなく、心も豊かになります。
～ことはと味わい～

食事は食事をしながら会話をし、楽しい雰囲気の中で話すことや聞くことを学ぶ、とてもよい場です。

◆◆ 楽しい会話 ◆◆

夕食が一日の反省の場になつていませんか？その日になつたことを話題にすることは良いことですが、叱る場となつては食欲が落ちてしまい、嫌なイメージと食事が結びつくことにもなつてしまいます。楽しく会話をしながら食事ができるといいですね。



◆◆ 豊かな食事 ◆◆

子どもは味覚の発達にともなつて、「おいしい」や「おいしくない」といった味を表現する言葉や、味の内容を表現する「甘い」「苦い」「辛い」といった言葉も使えるようになりまふ。豊かな言葉で味や好みを表現できるようになるよう、色々な食べ物があつてを知らせてあげましょう。

まずは基本から

《食前・食後のあいさつ》

「いただきます」、「ごちそうさま」とは、魚や肉・米・野菜などの命をいただき、作ってくれた人への感謝の気持ちを込めた言葉だと言われています。

また、あいさつをすることで、生活の中に「食事の始まり、終わり」という規律とリズムが生まれます。家庭でも食前食後のあいさつをしつかりするようしましょう

保育園のバザー・コミュニティーの様子

