



# がつしょくいく 9月食育だより

2020年9月あいせん保育園

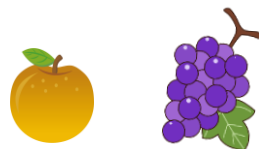
9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。

## ●今月の献立

お彼岸におはぎ、行事にちなんだおやつを取り入れました。秋分の日を中日とする前後3日間を彼岸と呼びます。秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」が供えられます。

## ●今月の食材

きのこ類、チンゲン菜、さつま芋、梨、りんご、巨峰など



きのこ類は、食物繊維が豊富で、野菜類には少ないビタミンDを含んでいます。



## しょくじ 食事をおいしく、たのしく!



少しずつ秋の気配が感じられるこの季節は、子どもたちの活動量が増え食欲も旺盛になってきます。好きな食べ物が増えて、秋ならではの旬の食材を楽しく味わえるとよいですね。

### 苦手なものも好奇心を刺激して

食卓にのぼることの多い食材はなるべく好き嫌いなく食べてほしいものです。買い物で食材を選んだり、料理のお手伝いをするなど、いつもと違う食材との関わりが好きな食べ物を増やすきっかけになります。

### 食べられたらたくさんほめよう

子どもは家族がおいしそうに食べていると、苦手なものでも食べることがあります。あせらず見守り、根気よく励まし、食べられたときには、たくさんほめてあげましょう。それが喜びと自信になって、子どもの食べる力になります。

### 9月野菜：さつま芋

【焼き芋の作り方】用意するもの：さつま芋、キッチンペーパー、アルミホイル、鍋とその蓋、油

- ①さつま芋を洗い、キッチンペーパーを水に浸して芋を包み紙に、アルミホイルで包む
- ②鍋に油を引く(鍋が痛まないように軽く油を引いておきましょう)①の芋を鍋に並べ、蓋して弱火で20~30分加熱。竹串がスッと通れば完成です。色々な産地のさつま芋で試して味の食べ比べに挑戦!!

