



食育だより 10月号

秋は実りの秋！運動会の秋！全身を使った活動も多くなり、子ども達の食欲もぐんと増してきます。しっかり朝食を食べて、強い体・心を作り、脳を育てる食生活を心がけていきましょう。

すくすくわくわく 子育て家族の食生活

毎日ぐんぐん育っていく子どもたちの成長の要になる食生活。

好き嫌い、小食、同じ物ばかり食べるなど、悩みは尽きないもの。

気になることをスッキリ解決して、親子で楽しみながら、食生活をより良くしていきましょう。

子どもの食生活をより良くする5つのヒント

① 食への興味を持たせよう。

- 食材を買ったり、料理をするなど、食事の準備と一緒に。
- 自宅で野菜を育てれば、さらに興味が湧く。



② 楽しく食べよう。

- 家族みんなで会話と笑顔のある団らん。
- 食器類やランチョンマットなどの小物を使って、食卓を楽しく演出する。

③ 味に変化をつけよう。

- 豊かな食体験で味覚の発達を促す。
- バラエティ豊かな食材をいろいろな調理法や味付けで。

④ しつかりお腹を空かせよう。

- 外で思いっきり遊んで、身体を動かす。
- 小食な子どもや、お菓子に偏りがちな子どもは、間食を控えめに。

⑤ 長い目で見よう。

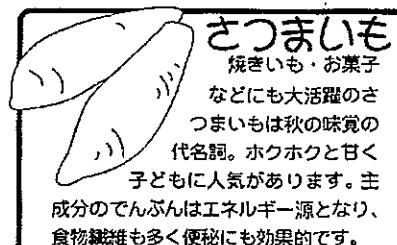
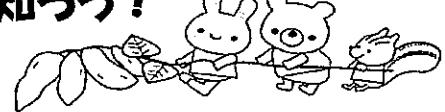
- 野菜不足の日があっても、明日食べればいいと考えて。
- 何をやっても難しいイヤイヤ期も、やがては終わる。

勉強も運動も朝ごはんから

最近は朝食を食べずに学校へ行く子どもが増えています。文部科学省の調査では、毎朝しっかり食べている子どもは、朝食を抜いている子どもより学力が高いことがわかっています。これは、朝食でエネルギーをしっかりと摂取することで、脳が活性化されて集中力や記憶力が上がるためとされています。反対に朝食を抜くと、脳はエネルギー不足で疲れたような状態に。ぼーっとしたりイライラして、勉強に集中できないというわけです。体力テストでも大きな差があり、朝食をしっかり食べている子どもの方が、学校の成績全体が良くなっています。



旬の食材を知ろう！



さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のデンプンはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

さといも

いも類の中で最もカロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するはたらきがあります。低温での保存がきかないで、早めに食べましょう。煮っこごがしや汁の具などに。

ごぼう

食物繊維が豊富な食材として有名ですが、実はごぼうを食用としているのは日本と韓国だけです。油を通して旨味が増し、風味が引き立ちます。肉・魚と炒めものにしたり、煮もの、サラダなどに。

さば(鰯)

秋のさばは脂がのっていて美味しい。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり新鮮な証拠。

さんま(秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠です。

しめじ

実はしめじは正式名称ではなく、現在「ほんしめじ」の名で流通しているのはぶなしめじ、「しめじ」で流通しているのはひらたけです。汁ものや煮つけ、天ぷら、炒めもの、きのこごはんなどで。

10月	おやつ
1 (火)	フランスパン、バナナ、ミルク
2 (水)	焼き芋、スキム
3 (木)	マフィン、スキム
4 (金)	バナナ、スキム、スルメ
5 (土)	おにぎり
7 (月)	梨、スキム、カボチャ
8 (火)	スキム、フランスパン、リンゴ
9 (水)	ヨーグルト
10 (木)	サーター・アンダギー、スキム
11 (金)	柿、スキム、小魚
12 (土)	おにぎり
15 (火)	フランスパン、オレンジ、スキム
16 (水)	スキム、手作りちんすこう、パイン
17 (木)	スキム、ごぼう、梨
18 (金)	ヒラヤーチー、スキム、メロン
19 (土)	おにぎり
21 (月)	くずもち、ミルク
23 (水)	かき揚げ
24 (木)	スキム、黒糖蒸しパン
25 (金)	りんご、スキム、大根
26 (土)	おにぎり
28 (月)	オレンジ、スキム、レバー
29 (火)	フランスパン、スキム、キウイ
30 (水)	おにぎり
31 (木)	スキム、バナナケーキ

※献立とおやつが異なるのは、できるだけお菓子をやめて手作りのものを頂きたくて、変更しています。

じっちゃんくっこのおやつ 10月