



10月 給食だよ!

すずの丘保育園
令和5年9月29日

いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子ども達は活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を子ども達とともに十分に満喫していきたいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて、秋を楽しんでみて下さい。



食べ物の香を楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますよね。香りとおいしさを感じられるようになるには、色々な食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味など秋の食材の香りを楽しみましょう。



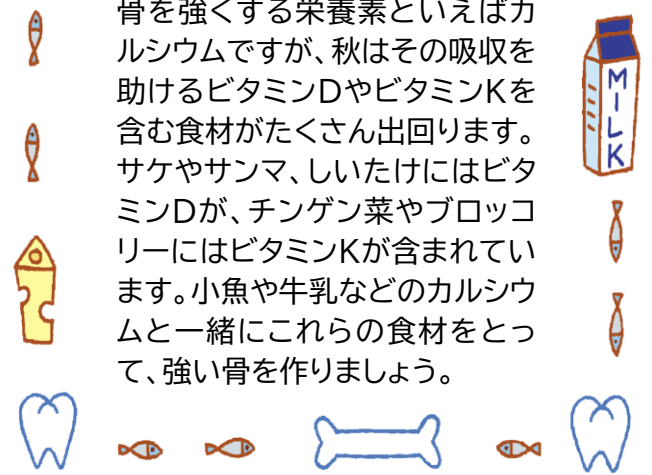
旬です!さつまいも

食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ、栄養バランスに優れています。さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ。保育園のおやつでも、子ども達の大好きな焼きいもやスイートポテト、蒸しパンにおにぎりなど、色々な調理法や食材と組み合わせ、旬の味覚を感じてもらいたいと思います。



秋の食材で骨を強くしよう!

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。



家族で分かち合う食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚や咀嚼などの食べる機能も発達します。しかし、歯やあご、消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながら、色々な食材の味を覚えていきましょう。楽しく分かち合うことが子どもの健やかな成長につながります。

