食育だより

R6.10　仙台岩切あおぞら保育園

　実りの秋、食欲の秋。一年で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、その恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても大切です。毎日の食卓に「旬」の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪

　一方、季節の変わり目に加えて夏の疲れが出やすい時期でもあります。おやつも大切な食事ですので、正しい食べ方を知り、十分な栄養としっかりとした睡眠をとりましょう。

年齢に合わせたおやつの上手な与え方は？

　子どもは一回の食事で食べられる量が少なく、一日三回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が摂取できません。不足している栄養等を補う食事としての役割がおやつにあります。おやつで身体にいいものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが欲しがるだけ与えることはよくありません。内容や量、時間を考慮しながら楽しくとりましょう。

0～2歳児向け　おやつのススメ

　不足している栄養を補うための「補食」ですので、市販の乳幼児菓子に偏らないように、果物や乳製品を組み合わせてみましょう。

おやつの例

- 米…おじや、チーズおにぎり　等
- パン…サンドウィッチ、ラスク　等
- 麺…焼きうどん、五目うどん　等
- いも…蒸かしいも、ポンデケージョ　等
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパン　等

3～5歳児向け　おやつの役割

　食事で栄養を十分にとれるようになると、おやつの役割は「楽しい時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間となるように心がけましょう。また、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子を上手に組み合わせて、変化を持たせることも大切です。絵本に出てくるおいしそうな食べ物を一緒に作って食べる体験も食への興味を育みます。

10月の給食・食育活動

２３日（水）・・以上児１０月お誕生お茶会

１０月の献立は旬のきのこやさつま芋、かぼちゃをたくさん使用しています。きのこカレーやきのこうどん、手作りおやつに舞茸ごはんやさつまいもごはん、スイートポテト等、秋の味覚を感じられるメニューになっています♪

【芋煮の由来は？】

　諸説はありますが、船着場で荷物の取引を行う人たちが、船着場の近くで手に入れた里芋と棒ダラ（タラを乾燥させた保存食）を鍋で煮て食べていたことが「芋煮」の由来とされています。芋煮は地域によって味付けや具材の種類が異なり、山形県では牛肉で醤油味、宮城県では豚肉で味噌味が主流です。保育園では宮城県の芋煮を提供しますが、ご家庭では山形県・宮城県のどちらが好きか、作って食べてみるのもいいですね。