



9月号

食育目標

「楽しく食べる子どもに」

- みんなで楽しく食事をしましょう
- バランスよく食事をしましょう
- 食事マナーを身につけましょう
- 3食きちんと食べましょう
- 感謝の気持ちを持ちましょう



天高く馬肥ゆる秋というように、実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、さんま・栗・まつたけ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！お店には、子どもたちの大好きなフルーツもたくさん並びます。毎日の食事に秋の味覚を取り入れて、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

とっていませんか？ カルシウム

最近、つまづいたり転んだりただけで、骨折してしまう子供たちや、日本人の寿命の伸びと一緒に老人の骨折も目立って増えています。骨折の原因として第一に考えられるのは、やはりカルシウムの不足です。私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99%が骨に、残りの1%は、血液や組織に含まれています。

カルシウムのはたらき

- ① 骨や歯をつくり丈夫にする
- ② 血液を微アルカリ性にする
- ③ 神経の興奮を鎮め、イライラを抑える
- ④ 血液の凝固を助ける
- ⑤ 手足や心臓などの筋肉の働きを保つ



カルシウムを多く含む食品



- ・全体的な栄養のバランス
- ・日常生活で十分な運動
- ・戸外で日光を浴びる
(日光を浴びる事で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られる)

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物へのイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもたちの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

秋の味覚の代名詞、さつま芋の主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり甘味が増します。しかし、カロリーは米や小麦の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる女性にうれしい野菜です。他にもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらとしたもので、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

すくすくパン

【材料】(1人分)
 *小麦粉…20g *ベーキングパウダー…0.5g
 *バター…5g *砂糖…4g
 *スキムミルク…9g *卵…9g
 *野菜ジュース…20g

【作り方】
 ①ボウルにバターを入れて室温にもどし、クリーム状に練り、砂糖を加えよく混ぜる。
 ②溶き卵、野菜ジュースを少しずつ加え、混ぜる。
 ③ふるった小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを入れ、さっくり混ぜる。
 ④型に流すか、カップに入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで15分程焼く。(型に入れて焼く場合は時間を長めにしてください。)

まだまだ暑い日が続きます。つつい、冷たい飲み物を多く摂りがちになりますが、この残暑を乗り切る為にも、水分ばかりでなく、朝・昼・夕の食事もしっかりと食べ、「早寝・早起き・朝ご飯」で運動会の練習もがんばりましょう。