

食育だより

実叅保育園



実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。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

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

サンマの甘から煮

●材料

- サンマ（3枚おろし）…3尾
 - ショウガ…少々
 - 酒…小さじ1
 - 三温糖…大さじ1 しょうゆ…小さじ2
 - みりん…大さじ1
- ☆作り方☆

- ①ショウガは洗って細切りにする。
- ②鍋にサンマの皮を上にして並べる。
- ③②に調味料と①を入れ、サンマがかぶるくらいまで水を足す。
- ④落とし蓋をして強火にかけ、ぐつぐつ沸騰してきたら中火にする。
- ⑤煮汁が少なくなり、全体にからまったらできあがり。

調理のポイント

煮ているときは、時々鍋底を揺するようにします。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を 방지、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）