



秋の味覚を楽しみましょう！

さんま



秋は脂ののったさんま、いかがですか。添えられた大根おろしには、胃もたれを予防する酵素が含まれるので一緒に食べて下さいね。

さつまいも

食物繊維が豊富で、便秘予防が期待されます。ビタミンCはいも類のトップで皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。栄養の多くは皮または皮と実の間に多く含まれています。焼きいもなども皮ごと食べてみましょう。



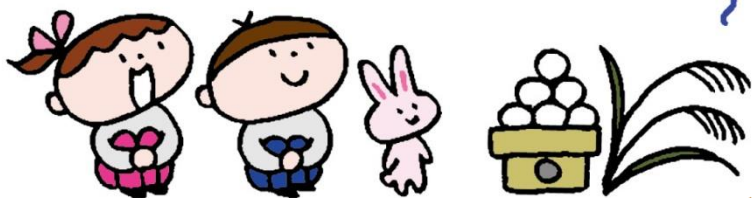
☆一口メモ☆

焼き芋は、低温でじっくり焼くことで甘みが増します。おうちで作るときは、レンジではなく、オーブンで。アルミホイルにくるんで、160℃で1時間程度加熱するととってもおいしく出来ますよ！



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今年の【中秋の名月】は9月21日（火）です。空の月を見上げてみましょう。晴れるといいな。



絵本を通じて食育を



読書の秋です。

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いかがでしょうか。絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわく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面白さ、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。

