

味覚の秋がやってきました！
過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。
たくさん体を動かして、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。
旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

食のお悩み：少食（または過食）なので心配。



食事量は個人差があります。お子さんが元気で顔色が良く、母子手帳の発育曲線に沿って成長していれば、心配はありません。
健康な身体を作るために、ごはん、おかず、汁物などを用意し、栄養のバランスが整うことを意識してあげましょう。

少食の見には...
お腹を空かせた状態か
食べきれぬ量を盛り付けているか
を確認し、おやつも食事と
考えて数回に分けて
足りない栄養を補うように
しましょう。



過食の見には...
よく噛んで食べているか
・ひと口量が多くなっていないか
を確認し、一品ではなく、
おかずや汁物も用意して
ゆっくり食べられる状況
をつくりましょう。

9月の食育のようす
20日(木)に大豆についてお話しました。
絵の表を使って大豆からできる食材を
紹介しました。一つでも大豆からできる
食材を実際に見たり、体感食ができたらし
思いおやつの二色おはぎで使われる
きな粉作りをおこないました。
まず、大豆そのままを見せたいところからフライパン
で火をつけていきます。火がついているときからにおい
もってきて子ども達からも「いいにおい！」とい
う声が聞こえてきました。火がついたら
袋に入れここからは子ども達の番です！
不審を使ってたたいたり、すり鉢を使って
すりつぶしたりしてもらいました。
なかなかつぶれるのが時間かかりましたが
一生懸命取り組んでくれました。
粉がほどくなると「見てきな粉だよ！」と
嬉しそうに教えてくれました。きな粉が
できるまでこんなに大変なんだと感じることが
できたかなと思います。大豆からできる食材
まだまだあるので子ども達に聞いてみて下さい！

季節の食事 ハロウィン
ハロウィンには古代ケルト民族が
行っていた先祖の霊を迎え
秋の収穫を祝うお祭りが
起源といわれています。
アメリカに伝わった際、10月
が収穫祭月のかぼちゃで
作られるようになりました。
ハロウィンは日本でも人気の
イベントでこの時季に食べ頃
をかえるかぼちゃを使った
メニューやお菓子がたくさん
提供されています。
そこで問題です！
Q かぼちゃはどこにできるでしょう？
①土の中 ②土の上 ③木の上
A ②土の上でした！
収穫が盛んな時季は夏ですが
食べ頃は秋～冬ごろです。