



秋の食材

令和5年 9月 かつしか風の子保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、こよみの上ではもう秋の季節になりました。秋の旬の食材は夏の疲れを取り、冬に備える力があると言われています。今月は、きのこやさつま芋、さんまなど秋に美味しくなる食材を献立に入れています♪

先月はとうもろこしの皮むきなど夏野菜のお手伝いをしてもらいましたが今月はきのこちぎりなど秋の食材のお手伝いをしてもらう予定です。残暑が続きますが食材から秋を少しずつ感じたいと思います。



今月のレシピ

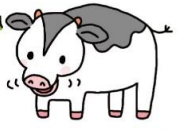
かじきの塩だれ焼き (6・20日)
大人2人・子ども1人分

かじき	3切れ	レモン汁	小さじ1弱
ねぎ	20g	酒	小さじ1強
にんにく	ひとかけ	塩	ひとつまみ (1g)
砂糖	小さじ1/2	こしょう	少々

- ①ねぎはみじん切りにすし、にんにくはすりおろす
- ②ねぎ・にんにく・砂糖・レモン汁・塩・こしょうを混ぜ合わせる
- ③②にかじきを漬けておく
- ④180℃のオーブンで10～15分、またはフライパンやグリルで焼く



咀嚼の大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

ジュースに入っている砂糖の量

コーラ	炭酸ジュース	スポーツドリンク	麦茶
板チョコ(50g)約2枚分	板チョコ(50g)約2枚分	板チョコ(50g)約1.5枚分	
あめ玉14個分位 (砂糖約57g)	あめ玉14個分位 (砂糖約57g)	あめ玉8個分位 (砂糖約33g)	砂糖0g

先月4、5歳児に向けてジュースに入っている砂糖の量のお話をしました。毎年この時期に子どもたちに話をしますが、改めて砂糖の量の多さに驚きます。子どもたちには「ジュースを飲む時には、飲む量に気をつけよう」「水分補給をするときは砂糖の入っていない麦茶にしよう」と伝えました。おうちでも子どもたちと話題にしていただけたらと思います。

おはぎ

昔から、小豆の赤い色には魔除けの効果があると信じられてきました。あんこに使用されるお砂糖は昔は高級品だったため、魔除けの小豆と高級な砂糖を使いおはぎにし、ご先祖さまにお供えして感謝と家族の健康を願ったそうです。保育園では小豆から手作りであんこを作ります。虹はあんこが苦手な子が多いためエネルギー補給の観点から、食べやすいきな粉とおかか味のおはぎにします。2色のおはぎでみんなの健康を願います。

9月8日(金)は炊き出し訓練です。森はおやつに非常食のアルファ米のおにぎりを食べます。