Vol.6

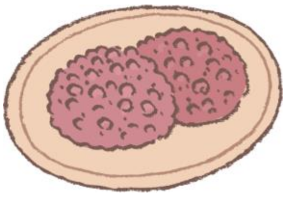
食育だより

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。

秋の彼岸におはぎを

9 月 20 日から 26 日は秋の彼岸です。この時期には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫したてのあずきはやわらかいので、粒あんとして使います。春のお彼岸の頃には、あずきが固くなってしまうため、こしあんでぼたもちを作ります。



免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。

離乳食

成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。

おうちでやってみよう

団子作り

月が美しいこの季節に、お月見の団子を作ってみてはいかがでしょう。団子作りは、こねる、丸めるといった作業があり、子どもの手先の力をはぐくむことができます。粉を計る、均等に分ける、ゆでるといった作業は大人がやって見せるか、一緒にやってみるといいでしょう。のどに詰まらせてしまう恐れがあるので、乳児期は避け、食べるときにはよく噛むことを伝えながら、必ず大人が近くで見守りましょう。