

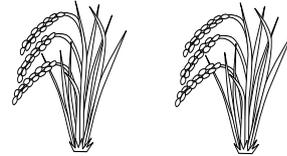


10月の食育だより

平成28年9月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

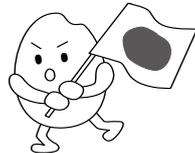
雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配がありますので
ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。

お米をたべよう！



1. お米の良いところ

- ① 栄養価に優れている
- ② 自給率が高い
- ③ 様々な料理とあわせやすい
- ④ 太りにくい



⑤ 安価

茶碗1杯



31円

1食分



79円

1個



143円

1袋



107円

1本



114円

資料：総務省「小売物価統計調査」（平成23年平均）

私たち日本人は、昔から、ご飯を主食とし、いろいろなおかずを組み合わせる、いわば、「日本型の食事」を食べてきました。それが、日本が長寿国である要因のひとつといわれています。しかし最近では、食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少してきました。このままで良いのでしょうか。いま一度、米について見直してみましょう。



よく噛んで 窒息事故を防ぎましょう

毎年たくさんの方が食品による窒息で亡くなっています。よく噛んで食べることは、「肥満予防、味覚の発達、歯の病気の予防」だけでなく、窒息事故を防ぐ上でもとても重要なことです

あゆのさとでは

- ①ミニトマト、うずらの卵等丸く弾力のある物は、切って提供しています。
- ②ぶどう、チーズ等は乳児は切って提供、幼児は職員が気をつけて食べるように声かけをしています
- ③魚も骨に気をつけるように声かけをして事故のないように注意しています



☆ご家庭でもよく噛んで食べるように声かけをしてあげてください。

食育絵本の紹介

ねずみのいもほり

山下 明生:作

いわむらかずお:絵

ひさかたチャイルド出版社

園でも10月に栽培したさつまいもを収穫する予定です

我が家のオリジナルメニュー紹介

かわり春巻き

材料

春巻きの皮
白はんぺん
他好きな食材

作り方

白はんぺんを袋に入れ手でぐちゃぐちゃにする
(子どもに手伝ってもらう)
ミンチしたえびを混ぜ酒や塩で味つけ
春巻きの皮で巻き、あげ焼きにする
※えびの代わりにチーズとツナなどでもO
(酒は入れない)

お子さんと一緒に手軽に出来て美味しそうなメニューですね♡

☆アンケートの中からオリジナルメニューを順次紹介させていただきます

