



9月号

上北台こひつじ保育園 2017年 9月1日(金)

今月の目標

- <0歳> 手づかみ食べ、スプーンなどの食具を使い、自分で食べる意欲を持ち楽しんで食べる。
- <1歳> 食事のマナーを知り、席について楽しんで食べる。
- <2歳> 色々な食材に興味を持ち、食に関心を持つ。
- <3~5歳> 季節の食材に関わり、知る。

<今月の食育活動>

3歳児ばらぐみから5歳児ゆりぐみを対象に「たべるの だいすき！～みんな げんき～」という食に関する絵本を読みに行きます。楽しんで聞いてもらいたいです。

実りの秋は野山の幸が山盛り！！

自然の味や香り、色を生かしたうす味で、おいしく味わいましょう。

- ★新鮮な食材や旬の素材を選ぶ
 - ★素材の持ち味を生かす
 - ★ごまや刻みのりなどを使い、香りに変化をつけましょう
 - ★食物油を使いましょう。
 - ★下味は薄く、仕上げに味付けを
 - ★本格だして旨味を使い(かつお節、昆布、煮干し)
- 調味料に頼らず、うす味クッキングをしてみませんか

おいしい秋の味覚

～収穫の秋、秋の味覚～



魚ではDHAがたっぷりのサンマです。ただし、内臓は汚染物質がたまっているので避けたほうが無難です。



野菜では根っこのものがだんだんおいしくなります。大根は辛さがぬけて甘味が増してきます。里芋、さつまいももおいしくなってきます。



果物では、ぶどう、梨、栗などもおいしいです。

遅くまで起きていませんか？

まだまだ暑い日が続いていますね。夜も寝苦しいですが、遅くまで起きてませんか？遅くまで起きてると、自然とお腹がすいてきます。夜食を食べてしまうと、生活リズムがくずれて毎日元気に遊ぶことができなくなります。

★夜食は、健康で元気な体づくりを阻害するきっかけになります。

●睡眠不足の原因になります。

遅くまで起きて夜食を食べ、次の日通園しなければならないと、当然睡眠不足になります。睡眠不足だと昼間ボーっとしてしまい元気に活動できません。

●生活リズムが狂ってしまいます。

夜食から睡眠までの間隔が短いと、睡眠中に胃腸がはたらき、体をしっかり休めることができません！しっかり休めてないので次の日元気に活動できません。

●肥満を招き、生活習慣病の原因になります。

●1日の元気の源である朝ごはんを食べられません。

★夜食を食べない工夫

夕食の時間をとって、なるべくたくさんの種類のものを食べましょう。早寝をしましょう。

敬老の日

9月18日(月)は敬老の日です。おじいちゃん、おばあちゃんの長寿をお祝いし感謝の気持ちを伝える日です。また、大切な郷土や家庭の味と一緒に味わい、世代を通して伝承していけたらいいですね。

<日本型の食生活>

受け継いできた日本人の食事は、米を中心に野菜、大豆、魚の組み合わせが基本です。栄養バランスがよく、世界でも絶賛されています。

