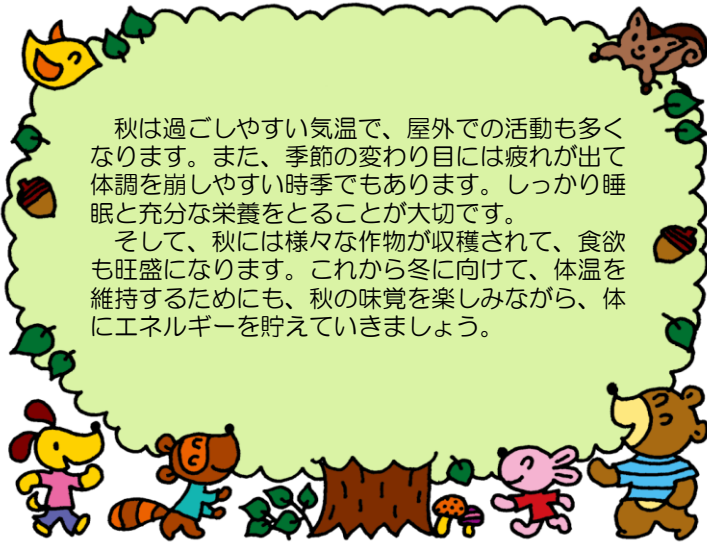


食育だより

山の手保育園

2013年秋号



秋は過ごしやすい気温で、屋外での活動も多くなります。また、季節の変わり目には疲れが出て体調を崩しやすい時季でもあります。しっかり睡眠と十分な栄養をとることが大切です。

そして、秋には様々な作物が収穫されて、食欲も旺盛になります。これから冬に向けて、体温を維持するためにも、秋の味覚を楽しみながら、体にエネルギーを貯えていきましょう。

新米のおいしい季節

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。お米はパンに比べて、腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルが豊富です。どんなおかずとも相性がよいので、栄養バランスのとれた献立になります。

新米をおいしく炊くポイントは、いつもより水加減を少し控えめにします。旬のきのこや栗を使った炊き込みごはんなど、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

旬の食材 ★しいたけ★

大分県の特産品しいたけには、食物繊維やミネラルが豊富で、天日干しにすると保存性がよくなるうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増え、栄養価が高まります。

子どもたちにとっては苦手なしいたけですが、スライスしてオムレツに入れたり、刻んでハンバーグに加えると食べやすくなります。地元で採れる食材を子どもたちへ伝えることも、大切な食育のひとつです。



お手伝いで自立心をのばそう！

お手伝いは、子どもの自立心を養うチャンスです。小さなことでもお手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもは「自分は人の役に立っている」とうれしくなります。

また、お手伝いは親子のコミュニケーションを深めるのにも、効果的です。食材に触れたり、食事のお手伝いをするすることで、子どもたちの食への興味が深まります。



子どもと一緒に作ろう！

かんたんおやつレシピ♪

ぎょうざの皮を使って、アップルパイ☆

[材料]子ども4人分
ぎょうざの皮…12枚
リンゴ…1/2個
砂糖…12g
揚げ油…適量



[作り方]

- ①リンゴは皮と芯を取り、小さめのいちょう切りにして鍋に入れ、砂糖をまぶしておく。
- ②水分が出てきたら弱火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰め、冷ましておく。
- ③ぎょうざの皮で②を包み、油で揚げる。

さつまいもを使って、いももち☆

[材料]子ども4人分
さつまいも…120g
白玉粉…60g
水…50~60ml
きな粉…15g
砂糖…15g
塩…少々



[作り方]

- ①さつまいもは皮をむき、乱切りにして、水につけた後ゆでてつぶす。
- ②白玉粉に水を加え、かためにこねて、さつまいもを加えて、さらにこねる。
- ③丸めて、たっぷりのお湯でゆでる。
- ④きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせて、いももちにまぶす。