

食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度10月



実りの秋がやってきました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。



食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう。



「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。

秋の行楽に「おべんとうばこのうた」

秋は運動会や紅葉狩りなど、屋外でお弁当を食べる行事がある季節です。お弁当といえば、「おべんとうばこのうた」があります。お弁当作りの際には手遊びを楽し



しみつつ、おにぎりを握るなど子どもが実際にできそうなところは、一緒にやってみるといいでしょう。

旬の食材

サバのお話



お魚を食べよう!

国産のサバで一般に流通しているのはゴマサバとマサバですが、ゴマサバは夏から秋にかけて、マサバは晩秋から冬にかけて旬を迎えます。同じサバですが、この時期旬のゴマサバは1年中ほぼ脂の乗りが変わらず美味しさをキープできる魚として知られています。脂ののったサバには、様々な健康効果で知られる EPA や DHA が豊富に含まれる他、ビタミン B2、B6、B12、ビタミンDなどの栄養素も豊富です。みそ煮やトマト煮にすると子どもも食べやすくなります。

サバのケチャップ煮

【幼児1人分】

サバ(切り身)・・・半身 1/3(40g) ①鯖はキッチンペーパーで水気をトマトケチャップ・・・小さじ 1 拭き取る。
ウスターソース・・・小さじ 1/2 ②調味料と水を合わせて鍋に砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/2 入れ煮立たせる。
みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/4 ③鯖を入れて 10 分程煮て水・・・・・・・・・・・・・40g 味を含ませる。

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミン B 群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



いろいろな国の「おいしい」を集めてみよう!

第4回目は - 韓国 -



マシッソヨ! (맛있어요)



“おいしいね~”と言う時は「マシッソヨ」という言葉になります。

代表的な韓国料理、ビビンバやチヂミは給食にも取り入れています。マシッソヨ! 使ってみて下さいね。

