



食育だより

平成 30 年 9 月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

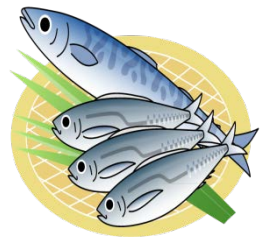
日中はまだまだ暑い日が残りますが、暦は9月に入りました。これからは『秋』本番が始まります。秋と言えば、食欲の秋やスポーツの秋、読書の秋など、いろいろな秋が楽しめます。給食では、秋の食材を取り入れた献立にしたいと思います。みんなの食欲がアップし、好き嫌いをなくす良い機会となってくれれば良いですね。

★秋のおいしい食べ物★



いろいろな食べ物がおいしい秋！秋の旬であるおいしい食べ物と食材の選び方をご紹介します！ぜひお買い物の際に参考にしてください！

- サンマ**…黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい！
- きのこ**…かさがあまり開いてなく、軸が締まっており、あまり汚れていないもの。
- 栗**…鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- さつまいも**…よく太っていて、ひげ根がなく、でこぼこの少ないもの。
- 梨**…軸がしっかりとして、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの。
- 柿**…ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの。
- りんご**…軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤがあるもの。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切っておけると、子どもも食べやすくなります。

