

9月 食育だより

令和4年8月31日

たちばな保育園 給食室

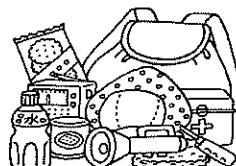
日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。夏の疲れが出ないように、睡眠、食事、適度な運動で生活のリズムを整えましょう

味覚について



味覚には『甘味』『酸味』『苦味』『塩味』『うま味』の5つがあり、本来は体によい物となるものを区別するために備わっている能力です。苦味は『毒』、酸味は『腐敗』として感じるので、子どもたちにとっては苦手な味ですが、成長とともに色々な味を受け入れられるようになっていきますよ。

非常食を備えてますか？



9月1日は防災の日です。非常食には水・米（アルファ米）・乾パン・缶詰・チョコレート・ピスケットなど様々なものがあります。非常食としての備えも大切ですが、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいので子どもが日常的に食べなれている食品を備蓄することをおすすめします。レトルト食品、野菜ジュース、カップ麺、お菓子、ドライフルーツ、ふりかけなどの食品を少し多めにストックして食べたらその分を買い足しましょう。

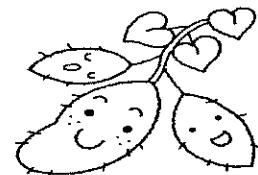
旬の食材を食べよう！

◇さつまいも◇

・消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にしてくれます。ビタミンCが豊富で、さらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労効果に効果があり、皮も一緒に食べるのがおススメです。

◇さんま◇

・胃腸を温め、夏に疲れた体を回復させてくれる食材です。また、EPAは血栓を予防し、DHAは脳に働き学習能力を高めるといわれています。



レシピのご紹介 ~ 焼きピロシキ ~



材料<1人分>

・食パン（サンドイッチ用）	1枚	<作り方>
・ツナ（缶）	10g	①パセリはみじん切りにし、ツナ・マヨネーズを入れて混ぜておく。
・マヨネーズ	5g	②食パンの中央に①をのせる。
・パセリ	1g	③パンの端に水で溶いた小麦粉をつけ、半分におりしっかりくっつくまでおさえる。
・小麦粉	1g	④180°Cに温めたオーブンで3~4分焼く。