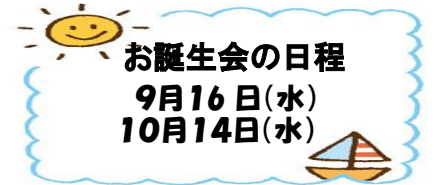




# 食育だより No.5



お誕生会の日程  
9月16日(水)  
10月14日(水)

※いよいよ秋本番に季節は移っていきます。水田の稲穂も膨らんできました。

◆日の出時間は遅くなり、日の入り時間はどんどん早くなります。気温や湿度も変化していきます。いろいろな環境の変化は体にとっては「ストレス」になりますので体調を崩すケースが増えてきます。対策としては、ストレスに負けない栄養バランスの整った食事を摂る事や早寝・早起きを基本とする「生活のリズム」を保つことが有効です。ぜひ心掛けて毎日元気に過ごしましょう。

## ◆野菜のおかずを食べていますか? 不足しないコツを紹介します。

\*野菜には、人の体内で作ることができない「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が豊富に含まれています。身体の各機能を正常に働かせるためにとても重要な栄養素です。不足すると体に不調が生じたり、生活習慣病のリスクが高まります。

\*大人は緑黄色野菜と淡色野菜合わせて1日に350g程度とるようにしましょう。

\*サラダなどの生野菜は、カサはあっても量的には少ないので、加熱調理でカサを減らして食べると良いでしょう。サラダ派の方は茹でたり、煮物、炒め物を1品増やして量の確保につとめましょう。具たくさんスープ類は手軽におすすめです。

\*普段の食卓では、必ず野菜のおかずが2品以上は入るように心掛けましょう。大人が美味しく食べるのを見て子どもはいつしか真似して食べるようになるものです。幼児期の習慣は大人になっても続きますので今が大切な時期です。色とりどりのきれいな野菜をたっぷり取り入れたの食卓作りに努めましょう。

## ◇乳幼児期の食習慣の大切さについて

◆子ども達が生涯にわたり「健康」に過ごすには正しい食習慣が欠かせません。食べ物があふれている今、何を選んでどのように食べれば良いのかは大人を選択にかかっています。

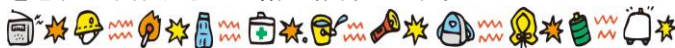
◆乳幼児期に大切なのは、「肥満」にならない習慣を持つことも「健康」の重要なポイントになります。子ども達がリスクを負わないようにするために、まずは大人がチェックしましょう。

- 食事時間が不規則
- 間食時間が不規則
- 夜食の習慣がある
- 朝食は食べないことがある
- どちらかというと孤食(1人で食事)が多い
- どちらかというと大皿盛りが多い
- 加工品やめん類など高塩分のものが多い
- 好物は多めにつくる
- 魚介料理は頻度が少ない
- 主食を計量したことがない
- かみごたえのある食材が少ない
- 清涼飲料やお菓子は大量に買ってある
- 外食や出来合いのメニューが多い
- 「食べ放題」に行くことが多い
- 水分で食べ物を流し込むように食べる
- 早食い、丸のみは気にしない

※チェック項目が多ければ肥満から生活習慣病に移行しやすい状態です。子どもは大人の真似をしますし、大人の習慣イコール子どもの習慣となっていきます。ぜひ改善のヒントにしてみてください。

## ◇9月1日は「防災の日」です。

保育園では、防災の日を前に、「非常食」として備蓄している「アルファ米の炊き込みごはん」を8/27の午後おやつ時間に食べます。災害で電気やガスがストップした場合を想定し、作り方も一緒に紹介します。



※地震、大雨による土砂ずれや竜巻などの災害発生のため、流通がストップして買い物が出来なくなることや停電、断水が起こることを想定して家庭でも「備え」をしておく安心です。「防災の日」には是非、家族で災害時の事を話し合っておきましょう。

食育クイズ

**和食の味付けの順番の基本ルールは「さしすせそ」。このうち「せ」は何?**

①ソース ②みそ ③しょうゆ

正解は③  
「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「そ」はみそです。昔は「せうゆ」と書いて「しょうゆ」と読んでいたもので「せ」は「しょうゆ」という事になります。

## 保育園の人気給食レシピ紹介

### ◇ニンジンとピーマンのシリシリ◇

#### \*材料(4人分)

人参 大1本、ピーマン2個、ツナ缶1個、サラダ油、パセリ、白ゴマ、塩、ゴマ油

#### \*作り方

- ① 人参は皮をむいて太めの千切りにする。ピーマンは種をとってタテ方向の千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油少々入れ人参を炒め、全体に油が回ってしんなりしたらピーマンとツナ缶1個を汁ごと加え、中火～強火で加熱する。
- ③ 汁気をとばし味見をする。味が足りない時は塩を少々ふる。ゴマ油を加え火を止める。刻んだパセリと白ゴマを加えてひと混ぜする。(ツナ缶に塩味があるので必ず味をみてから塩を足しましょう)

ピーマンのほかに、今の季節ならサヤインゲンもおいしいです。鮮やかな色のコントラストが楽しいですよ!

## ◇9月の食育目標

### 「適切な塩分でおいしく食べましょう」

必要以上に塩分摂取する習慣があると生活習慣病になる可能性が高くなります。薄味を心掛け、素材の持ち味を引き出す調理をしましょう。