土沢保育園　2019.8.30　発行

食育だより　No.5

※※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たいものです。

◇9月1日は「防災の日」です。

※保育園では非常食として**アルファ米の炊き込みごはん、缶詰、長期保存可能のペットボトル入りの飲料水など**を備えています。

※地震のほか、大雨による土砂く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」をしておくと安心です。「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。

◆9月19日（木）　調理体験!!

すずらん、すみれ、ゆり組がカレー作りに挑戦します!!

畑でみんなが育てた自給野菜、岩手県産肉を使用して調理を行います。地元産米ひとめぼれに地元産雑穀を混ぜて炊いたご飯と一緒にいただきます。衛生面や安全面に十分気を付けて行いたいと思います。

◇「栽培体験・調理体験」のメリットとは何でしょうか。

◆栽培体験をお友達と共有するだけでなく、自分達がまいた種、植えた苗が育つ過程を見て感動したり、心配したり、ワクワクしたりする気持ちをみんなで分かち合うことで、自分以外の他者のことを考えるようになります。

◆実際に自分が調理に携わることで、毎日どんな思いで誰が食事を自分に与えてくれるのかを感じるきっかけとなります。食べ物や人に対して「感謝」の気持ちが持てるきっかけにも繋がります。ふだんから「お手伝い」を無理なく行う習慣を持たせると良いでしょう。

◆調理は五感をフル回転させます。五感とは、目、耳、舌、鼻、皮膚を通して感じる感覚で、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚のことです。手先を使う事で更に脳の発達に良い影響があります。

◇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の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、先ずは大人がチェックしましょう。

■大人用チェックシート

- □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下さい。

【問題】　さて、この魚は何でしょう00
・・秋の代表的な味覚です。
・・その形から「秋刀魚」と書きます

保育園の調理体験レシピの紹介

◇じゃが芋もち

＊材料（2人分）
じゃが芋　小3個、、片栗粉　小さじ3、サラダ油、醤油小さじ2、みりん小さじ1

8/22すみれ組のお友達が、畑で育てた子芋で作りました。とっても簡単！しかも美味しい!!おやつにぴったりです。

＊作り方
①じゃが芋をよく洗って、皮ごと茹でる。
②竹串を刺して「スー」っと通ったらザルにあけ、皮を剥く。
③ボウルに芋を入れ、マッシャーでつぶし、片栗粉を入れてよく混ぜる。
④小判型に形成する。かたい場合は牛乳か水を少し入れて調整する。
⑤ホットプレートを加熱しサラダ油を少々塗って④を焼く。高温でさっと。
⑥醤油とみりんを混ぜた調味液をハケで塗る。

※お好みで青海苔や焼き海苔をトッピングしてみて下さい。
※調味液は味をみて加減して下さい。