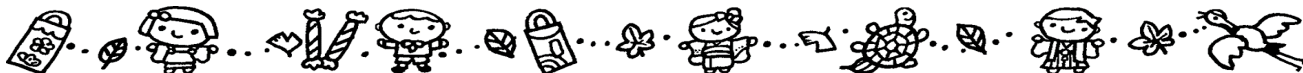


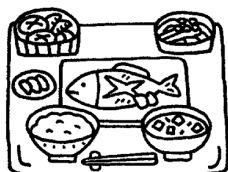
食育だより

平成30年 11月号
はごろも保育園

朝晩は少し冷え込むようになり秋も深まってきました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。
さけなどの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、イモ類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



主食の大切さを見直しましょう



おかずばかり食べて、主食を残していませんか？
ご飯・パンなどの主食は、生命を維持する働きがある食べ物です。

①主食はエネルギーの供給源

主食は1日のエネルギーの40%を占めます。

②栄養のバランスが取れる

主食と副食で、たんぱく質やビタミンが多く取れ、バランスが整います。

③副食のおいしさを高める

淡泊な味がいろいろな味を引き立て、おいしさを引き出します。

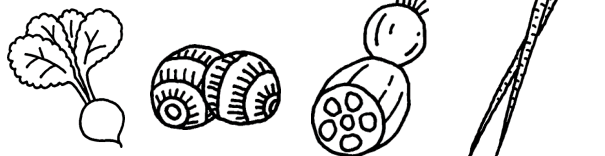
④食べ方

主食とおかずは交互に食べましょう。



食わず嫌いをなくそう

人間が初めて口にする物に対して警戒することを「新奇性恐怖」といい、苦みのある野菜の食わず嫌いも、これが原因のこともあります。
信頼する人が、そばでおいしそうに食べることで、子どもも安心して食べることができるようになります。
無理に食べさせるのではなく、「食べてみようかな」と思える環境を作ること、その時に手を伸ばせるよう苦手な料理も食卓に並んでいることが、好き嫌いをなくすコツです。



便秘解消は朝が勝負!

便秘がちな子どもがふえています。
便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ご飯をしっかり食べることに。特に穀類を多めにします。
一緒にきのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切干大根や、干しいたけを入れると効果倍増。

また10分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。

