



9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。汗ふきや水分補給をしっかりと、元気に過ごしましょう。また、夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

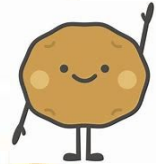


秋と言えば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。

例えば、泥がついた「じゃがいも」。

洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。

鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで食への関心が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



第6の栄養素と呼ばれる食物繊維

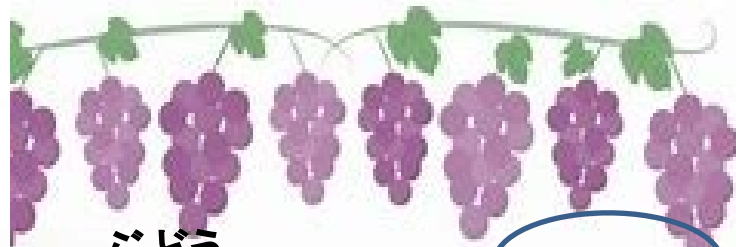


食物繊維は、体内の消化酵素では消化できない炭水化物です。腸内環境を整えて便のかさを増やし、腸を刺激して排便を促します。他にも、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きも。現代人は食物繊維が不足しているといわれます。ごぼうなどの根菜類や、きのこ類わかめなどの海産物、納豆などの豆類、芋類などを毎日しっかりとるようにしましょう。



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害になる物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、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。



ぶどう

ブドウ科ブドウ属

旬の食材

世界で一番生産量の多い果物で、その多くがワインの原料です。

種なしや皮まで食べられるものなど、種類も豊富です。果実について白い粉は「ブルーム(果粉)」といい、水分の蒸発を防ぐために、ぶどう自身が出すもの。まんべんなくついているものは、鮮度がよい証拠です。