

きゅうしょくだより



『暑さ寒さも彼岸まで』とは、良く言ったものです。秋分の日が過ぎて、ようやく秋の気配を感じられるようになりました。いろいろなことに取り組みやすい季節です。

『〇〇の秋』、この〇〇の中に、皆さんはどんな言葉を入れますか？

公立保育園では、運動会の準備や練習が山場!?を迎えています。2日は「がんばれ！うんどうかい」献立、みんなが大好きなカレーです！たくさん食べて、元気いっぱい、運動会当日を楽しんでくださいね。



きのこ

きのこ類には植物由来のビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあります。また、ビタミンB群、カリウム、食物繊維も豊富です。乳幼児期には、あまり好まれないですが、うま味成分が多いので汁物などにもおすすめです。

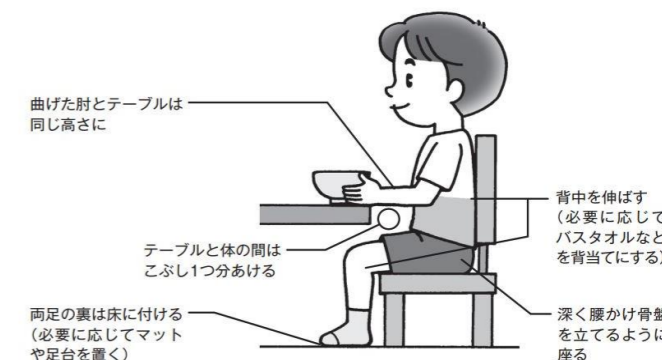
弾力性があり繊維が硬いため、えのき・しめじ・まいたけは1cmほどに切る、エリンギは繊維に逆らい1cmに切るなど、誤嚥窒息の防止策が示されています。

※教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン（平成28年3月）

食事と健康

正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。



秋の夜長

日が暮れるのが早くなりました。昼と夜の時間が同じになる秋分の日から、立冬のころまでは、昼の時間が短く夜が長くなります。暑さも一段落し、夜の時間をどう使おうか、なんて考えたり、すこし軽やかな気持ちになります。

涼しい夜風を感じながら、お子さんと一緒に、夕食をワイワイと食べる時間を楽しんでほしいです。余裕があるときは、お子さんと一緒に準備をするのもよいですね。お箸を並べたり、できることを任せてあげてください。誰かのための行動は、自信にもつながります。食事を楽しく食べる、安心した穏やかな時間は、心身の健康な成長を促します。食卓に登場した食材のことや、今日一日の出来事など、お話ししながら楽しい時間を過ごせるといいと思います。

手づかみ食べ、が良いってなぜ？



日本人は、みそ汁やすまし汁などは、お椀から直接すすりますので、スプーンが一般的に使われるようになったのは、戦後だそうです。70～80年くらい前です。それまでは、箸と手だけで何でも食べていました。現在のペースト状の離乳食が正式に採用されたのが1965年ころより後のことなので、赤ちゃんがスプーンでペースト状の離乳食を食べさせてもらう光景は、ごく最近のものといえます。

注目したいのは、手づかみ食べが、脳の発達を促すということです。体の各部位の機能を受け持つ範囲が、脳でどのくらいの割合を占めているかを示している「ホムンクルスの図」を見ると、脳への刺激は口からと手からに集中しています。脳の成長(新生・分化)が旺盛な幼児期は、手づかみ食べをすればするほど脳は発達します。

また、手先の器用さは、小さなものをつまむ、握るなど、手を使うことで発達していくと考えられています。特に親指、人差し指、中指の3本の器用さは、小指と薬指の握る力、があって初めて発揮されます。握る力は、噛む力が脳を刺激することで増大し、噛むという頭部(顎)の運動が、肩、腕、手首、指の順番で発達させていくので、よく噛んでいる子は握力が増してゆき、手の器用さも生まれてきます。手づかみして前歯でかぶりつき、よく噛んで食べることは、握力や器用さを発達させることにつながります。

そして人間は、感染症の原因となる微生物(ウイルスや菌)が、口に入ってきたときに、排除し防御する免疫システム(自然免疫)を持っています。自然免疫は普段から活躍していないと少しずつ機能が低下し、いざというときに活躍してくれません。日ごろから、どろんこ遊びや手づかみ食べをすることは、自然免疫が活躍している状態をつくり、免疫を強し、感染症にも負けない体を作ります。

このように、良いことがたくさんの「手づかみ食べ」、ぜひその機会を増やしてあげたいですね。

ホムンクルスの図



里芋のおかかバターしょうゆ

材料(2人分)

- 里芋 中サイズ4個
- バター 10g
- しょうゆ 小さじ1
- かつお節 小袋1パック(3g)

作り方

- ①里芋は皮をむいて半分に切る。
- ②耐熱ボウルに里芋を入れてラップをかけ、柔らかくなるまでレンジ加熱する(600Wで4分程度)。
- ③加熱時に出た水分を切り、熱いうちにバター、しょうゆを入れ、味をなじませて、かつお節を加えて出来上がり。

作り方を動画で紹介!



かつお節がバターしょうゆを吸ってうまみがアップします。

里芋のねっとりした食感によく絡み、ごはんによく合うおかずです。冷凍里芋を使うと皮をむく手間が省けて手早く出来上がります。



タロバルくん

1人分のエネルギー89kcal 塩分:0.6g

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

