9月 食育だより

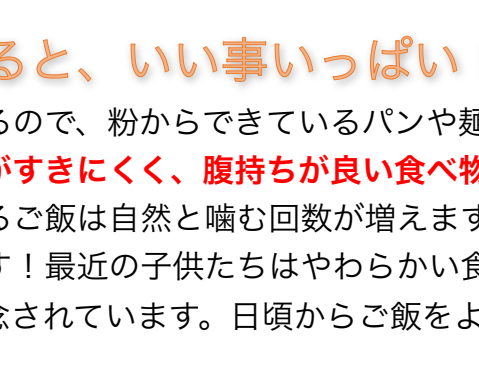
9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの季節、規則正しい食生活で体調を整えましょう。”食欲の秋”と言われるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。自然の味や香りを感じられる季節の食材をおいしく食べて、残暑を乗り切りましょう♪

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2021 年の十五夜は、9月21日（火）です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代（よりしろ）とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



好き嫌いを克服！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです！個人差があるので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

☆苦手なものを好きにするコツ☆

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりして挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。

形を変えてみましょう！

ハートや星型などいつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

★家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪

ご飯食を見直そう！

毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯（お米）には体を作るたんぱく質と、エネルギー源になる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。
また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。
その為、**ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物**なのです。
更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪

☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の３つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆
主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡白で、どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。