

9月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

この時季は、夏の疲れがでやすくなります。まずは体をゆっくりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り睡眠をたっぷりとりましょう。また、秋はいも類、きのこ類、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。これらをおいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。



はしの文化

はしの使い方をみれば、その人の育ちがわかるともいわれるはしの作法。
はしが使えるようになったら、正しい持ち方を子どもに教える事が大切です。
ただし、はしの持ち方ばかりを気にしていると、食事が苦痛になってしまいます。
サイコロ状に切ったパンなど、はしでつかみやすいものを皿から皿へ移動させるなど、楽しみながら練習してみてもいいでしょう。
また、寄せばし・刺しばしなど、やってはいけない、はしのマナーも伝えましょう。



鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。

～鉄を多く含む食品～



ほうれん草・小松菜など



赤身の魚・あさりなど



納豆・枝豆など



牛赤身・レバーなど

鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします！野菜と一緒に料理したり、キウイやイチゴなどの果物を一緒に食べましょう。



今月のおすすめレシピ～芋けんぴ～

材料（幼児1人分）

・ さつま芋	50 g	・ 水	2 g
・ 油	3 g		
・ 砂糖	4 g		

作り方

- ① さつま芋を幅1cmくらいのスティック状に切り、水にさらしてあくを抜き、しっかりと水気をきる。
- ② ①を180℃の油で10分ほど揚げる。
- ③ 砂糖と水を合わせて火にかけ、少しとろみがつく程度に煮詰める。
- ④ ②に③をからめ、さつま芋同士がくっつかないようにすばやく広げて乾燥させる。

