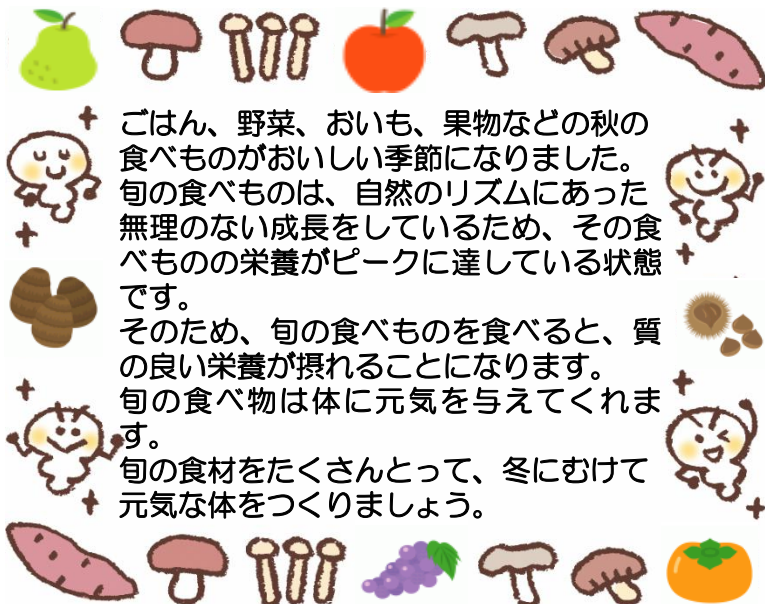


10月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



ごはん、野菜、おいも、果物などの秋の食べものがおいしい季節になりました。旬の食べものは、自然のリズムにあった無理のない成長をしているため、その食べものの栄養がピークに達している状態です。そのため、旬の食べものを食べると、質の良い栄養が摂れることになります。旬の食べ物は体に元気を与えてくれます。旬の食材をたくさんとって、冬にむけて元気な体をつくりましょう。

「世界食料デー」月間

毎年、世界では13億トン、日本国内では612万トンもの食べ物が捨てられています。その膨大な数字を見ると、つい遠いところで起っていることのように錯覚しがちですが、「食品ロス」は、誰にとっても身近な問題です。世界で毎日お腹を空かせながら生活している人が、9人に1人います。「食べる幸せ」をみんなで分かちあえる世界にするために、必要なのは私たち1人ひとりの行動です。私たちにできる事を考え、できる事から始めてみませんか？

食事のマナー

食事のマナーについて

楽しくおいしい食事をするためには、正しい食事マナーを身につけることが大切です。食事のマナーが悪いと本人に悪気がなくても周りの人をイヤな気持ちにさせてしまうことも・・・食事のマナーを小さいころから身につけていくためにも、家族で食事をする事を大切にしてみませんか？家族が正しい食べかたをしていれば、子どもは家族のマネをして自然と食事のマナーが身についていきます。食卓は大切なコミュニケーションの場です。家族で食事を楽しみながら、食事のマナーを身につけていきましょう。



今月のおすすめレシピ ～さつまいもと柿のサラダ～ 材料(幼児1人前)

・さつまいも	40g	・ヨーグルト	8g
・柿	10g	・レモン汁	0.7g
・レーズン	5g	・マヨネーズ	3g
・きゅうり	8g	・塩	0.2g

作り方

- ①さつまいもは、きれいに洗ってから、皮付きのまま1cm角のさいの目に切り、蒸して冷まして置く。
- ②柿は1cmのさいの目、きゅうりは薄い輪切りにして分量外の塩で軽く塩もみする。レーズンは熱湯につけ油を落とす。
- ③ボールに①、②、調味料を入れ混ぜ合わせる。

★さつまいもが熱いうちに和えると柿から水分が出やすいので、しっかり冷ましてみましょう♪

