








朝、夕が涼しくなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増す時期です。野菜はもちろん、お米や果物などたくさんの食材が旬を迎えます。寒い冬に向けて、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

美味しい秋の味覚を味わおう

さんま	さつまいも	りんご	かき	きのこ
				
旬のさんまは脂ノリがよく、塩焼きにするだけで極上の味わい。	焼き芋にしたり、煮物や天ぷらにしたり、お菓子作りにも大活躍。	そのままだけではなく、煮たり焼いたり様々な味わい方を楽しめる。	そのままだけではなく、スイーツやサラダ、白和えなどの料理にもアレンジ可能。	きのこの種類によって含まれる栄養素が異なるため、様々な種類を組み合わせることで食生活が豊かになります。



子どもにとってのおやつ



離乳食から幼児食に移行してくると、腹持ちの良い食べものが増えて食事の間隔が長くなりますが、幼児期の消化機能はまだ未熟で、一回に食べられる量も限られています。そのため、1歳半以降の子どもにとって、おやつは必要なエネルギーを補う「第4の食事」となります。しかし、子どもが欲しがる時に、おやつを与えれば、食欲にも影響し、生活リズムを乱す原因にもなります。朝・昼・夕の食事の時間と共に、おやつの時間と量を決めることでメリハリのある食生活リズムを作ることが大切とされています。

【ポイント】

- 体を動かすための炭水化物を中心に
- 不足しがちな野菜類・果物・乳製品を組み合わせる
- 食事との間隔が2～3時間あくように
- 「今日の分」などと食べる量だけお皿に出す
- 素材の味を生かしたおやつがおすすめ

また、おやつは食事にはない味や食感から味覚の発達を促すこともできます。ケーキの柔らかさ、せんべいの硬さ、和菓子の粘りけ、ゼリーの冷たさなどからも様々な食感を体験できます。



子どもの味覚を大切に



秋の味覚の食材には、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分に美味しく食べることができる食材が多くあります。味覚の発達には、ふだんの食事を薄味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきます。

給食室より

年長さんでは、「これ、おいしい！どうやって作ったの？」と聞かれる機会が多くなりました。子どもたちに分かるように伝えるのは難しいですが、食への興味が高まっていることを感じながら、子どもたちとの会話を楽しんでいます。他のクラスの子どもたちも少し照れながら言葉や身体をつかって、「給食おいしい！」と伝えてくれる姿に、いつも力をもらっています。給食作りだけではなく、子どもたちとのこうしたコミュニケーションの時間も大切にしていきたいと思っています。