

# 9月

# きゅうしょくだより

日中はまだまだ暑い日続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。

9月になっても、まだまだ猛暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくりと休むことが大切です。早めに就寝し疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊びましょう。

## ●よい習慣をしつけましょう

幼児期は食べものの好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成したり、歯みがきや手洗いの励行をとおして、衛生習慣のしつけをするのに最も適当な時期です。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの励行、よくかんで食べる、食卓について、お行儀よく食べる、好き嫌いをしないなど、正しい食習慣のしつけを怠らないように気を付けましょう。



## ●食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べものに好き嫌いが出てきます。

しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を伸ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。

## 塩分

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は、子どものときにつくられるものです。子どものころからうす味に慣れていれば、大人になって急に「うす味にしなればと！」とあわてずにすみます。保育園給食でも、素材の味を生かし、うす味に、と心がけています。

### ★うす味料理のコツ

- ① 新鮮な材料を選ぶ……食材自身の味でおいしく食べられるように。
- ② 酸味・香味の利用……ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。
- ③ だしを濃いめに、天然だしで…煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意を。
- ④ 汁物は実たくさんに……みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないので、汁を少なめにし、実たくさんにします。



## 旬の野菜「さつまいも」

秋が旬のさつまいも。甘くておいしい、秋の味覚として昔から親しまれています。主成分がでんぷんで、腸内環境を整えて便秘解消ができる食物繊維やビタミンや血圧を下げたり、むくみを予防する効果が期待できるカリウムなどの栄養素がふくまれています。さつまいもは、煮物や天ぷら、お菓子などいろいろな料理に使われています。アクが強く、空気にふれると黒く変色します。煮物などに使用する際には、切ったそばから水にさらしましょう。

