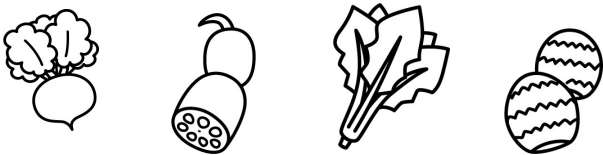
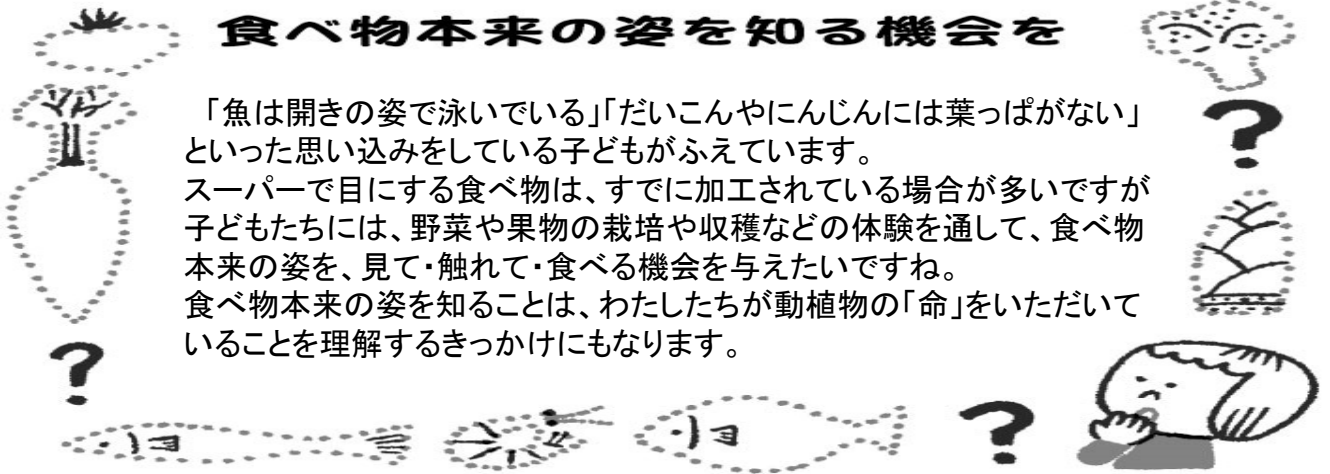




朝晩は少し冷え込むようになり、秋も深まってきました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。
給食をおかわりしたり、食欲も増しているようです。
季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもがふえています。
スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を、見て・触れて・食べる機会を与えたいですね。
食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



好き嫌いが多い子への対応は？

嫌いなものを無理に食べさせると、さらに嫌いになってしまうこともあるので、子どもが自ら食べられるように工夫することが大切です。
食事をする時は、できるだけ大人も一緒に同じものを食べ、嫌いなものを食べたときは、すかさずほめてあげてください。
また、大人がおいしそうに食べているところを見せることも、子どもが自ら食べようとするのに大きくつながります。



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおさといも



人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分である、いも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。
さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムをいも類のなかでもっとも多く含んでいます。
特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

