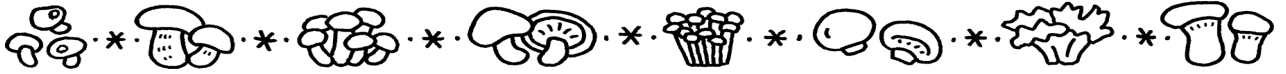


朝晩は少し冷え込むようになり秋も深まってきました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。
さけなどの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、イモ類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



食べ物を大切にする意識を持とう

食べ物を大切にする意識を持つことは、好き嫌いをせずに残さず食べることへつながります。そのためには、子どもたちとの栽培や、クッキングが効果的です。自分たちで栽培や調理をした野菜や果物を食べることにより、食べ物を作るのたいへんさを実感・体験することができます。食べ物だけではなく、料理や材料を作ってくれた人たちへの感謝も忘れないようにしていきたいですね。

おやつは4番目の食事です



1～2歳児にとっておやつは「4番目の簡単な食事」と考えます。成長や運動量に見合った食事が3回の食事ではとりきれないので昼食と夕食の間にもう1回補うという意味合いです。とはいっても1食分作るほどのことはありません。おにぎりやふかしいも、野菜を使った腹持ちのよいもの、3食ではとれなかったものなどを中心にしましょう。甘いものやお菓子は食事代わりにはせず、「たまのお楽しみ」にしましょう。

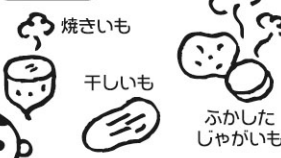


1・2歳児におすすめのおやつ

ごはん類



いも類



豆・種子類



フルーツ



シカクマーミ

(しかくまめ)

旬: 7月～11月

さやの断面が四角いことからシカクマメと名付けられ、沖縄では新緑の色に近いことから「ウリズン」と名付けられています。歯ごたえは少し硬めで苦味があるため、サッとゆがいてサラダや揚げ物、炒め物に使われます。熟した豆には、たんぱく質、脂肪、アミノ酸が含まれ、大豆に匹敵する栄養価です。

