給食だより

令和７年　９月号
立石いろは保育園

暑い日がまだまだ続きますが、季節は夏から秋へと変わって行きます。
秋はたくさんの食材が旬を迎え、食べ物が美味しい季節です。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷり摂り、食欲の秋を楽しみましょう。

旬の食材を食べよう！

旬とは食材が一番美味しく食べられる時期のことをいいます。
旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期の為、価格も安くなります。

最近はどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しむ事ができます！この旬の時期にこそ好き嫌いを無くす機会にもなります。
きのこや芋類をはじめ、旬の食材を楽しみましょう！

９月の旬の野菜

●さつまいも：食物繊維、ビタミンＣ、カリウムが豊富です。
●れんこん：ビタミンＣ、食物繊維、ビタミンＢ1、Ｂ2 などが豊富で疲労回復や風邪予防に効果があります。
●里芋：ぬめり成分のムチンは、胃炎予防や免疫力アップに効果があり、食物繊維も豊富です。
●きのこ類：β-グルカン、ビタミンＢ2、Ｄミネラル、食物繊維が豊富で免疫力アップに役立ちます。
●なす：ポリフェノールの一種であるナスニンが豊富で美肌効果や免疫力アップに効果があります。
●かぼちゃ：β-カロテン、ビタミンＣ、Ｂ群が豊富で免疫力アップや夏の紫外線ダメージのケアに役立ちます。

食材を五感で感じよう！

食べ物の美味しさは五感で複合的に感じ取っています。「食にまつわる五感」を意識しながら子どもたちと食事することによって、より食事を楽しむことができます。

★**味覚・味わう**

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「酸味・苦味」は敬遠しがちです。
小さな頃から、酸味と苦みにも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

★**視覚・目で見る**

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。
「何が入っているのかな？」と興味を持つことも大切です。
調理前の野菜を見せて触ってみるのも良いですね。

★**嗅覚・鼻で嗅ぐ**

食材や料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと急に食欲がわきます。食材を活かした食事で食材本来の匂いを覚えていきましょう。

★**触覚・手や口で触れる**

子供の成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。
子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり潰したりすることで食べられることが多くあります。

★**聴覚・耳で聞く**

食べた時に耳に響く音も美味しさの要素の一つです。また食事中の大人の声掛けも小さな子供にとっては、食事に集中し楽しく食べるために大切な事です。