



9月食育だより



日中はまだまだ暑い日が続きますが、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。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ、旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう！

季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。



防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

食育クイズ

リンゴについてのクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

きのこは何から栄養をとって成長してるでしょう？

- ①枯葉や虫の死骸
- ②日光
- ③そのきのこが生えてる木

答えは①**枯葉や虫の死骸**です！きのこは光合成ができず、日光から栄養を作ることができません。枯葉や虫の死骸を分解して成長します。

毒きのこを見分ける方法はどれでしょう？

- ①きのこの色や見た目
- ②少し食べてみる
- ③見分ける方法はない

答えは③**見分ける方法はない**です！毒きのこは色や形、大きさも様々で専門家の見解が重要です。自分判断だけで野生のきのこは**絶対に食べないように**しましょう！

また、お散歩などの際に誤って触ったり、口にすることがないように、注意してお子様を見守りましょう♪

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」♪

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りが出て、ほっくりとした食感に大変身！

このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

“旬”について

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近で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ことができるのです♪一番おいしい時期だからこそ好き嫌いをなくす機会にも◎きのこや芋類をはじめ、旬の食材を楽しみましょう☆

