



9月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



暑い日もあと一息！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

栄養士 琴浦



～食料を備蓄しておこう～

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日までは「防災週間」です。この期間に災害時に備えた食料の備蓄の見直しや備蓄食品の賞味期限の確認をしてみませんか？

～備蓄食品選びのポイント～

発生直後に電気、水道、ガスなどのライフラインが停止した場合のことを考え、調理が不要なもの、そのまま分配できる個別包装なもの、食具がなくてもそのまま食べられるものが便利です。そのほか、下記のような食品を選ぶとよいといわれています。

- ・長期保存に耐えられるもの・調理手間のかからないもの・持ち運びに便利なもの・ごみが少ないもの
- ・食べ慣れたもの・必要最低限のエネルギーや栄養素を確保できるもの



～好き嫌いを克服しよう！～

好き嫌いが出てきたということは、味や形など「違い」を認識できるようになってきたという成長の証でもあります。幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくることがあります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていくことが大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いを克服できるよう見守っていきましょう。

～苦手なものを好きにするコツ！～

①食べやすくしてみよう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしたり噛み切りやすく飲み込みやすくしてあげましょう。



②形をかえてみよう！

ハートや星型などいつもと形をかえて楽しくして「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

③火を通そう！

加熱することで甘みが増すこともあるので生野菜よりも煮たり焼いたりしてみましょう。



④だしを使おう！

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素＝『うま味』を上手に利用しましょう。



★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみようと思います。家族で楽しく食事をして食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう。

