



2022年度
ゆらりん自由が丘保育園

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹くようになりました。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちの良い気候です。たくさん遊んで、お腹を空かせて秋の美味しいごはんを楽しみたいですね♪

10月10日は目の愛護デー！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は『目の愛護デー』とされています。子どもの頃は目が最も育つ時期です。この日を機会に、子ども達の目の健康を改めて見直してみましょう。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるように心がけましょう。目のビタミンとして知られるビタミンAや疲労回復に効果的なビタミンB群、植物の色素のアントシアニンなどが疲れ目におすすめです。参照：全国健康保険協会



おすすめの秋の果物 りんご

りんごは世界で古くから栽培されており、トルコでは紀元前6000年前頃のりんごが炭化した状態で発見されています。日本では明治時代に栽培が始まったといわれています。

りんごは、イギリスのことわざで1日1個食べると医者を見舞うと言われ、食物繊維、ビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富に含まれています。胃腸の動きを促したり、便秘をよくし、生活習慣病の予防に効果があります。

ぜひ旬の果物をおうちでもおためしください♪

参照：中央果実協会、一般社団法人 青森りんご対策協会



新米に注目！！おいしくお米を食べよう！



そろそろ新米が出回る時期になりました。こしひかり、あきたこまち、ミルキークイーン、ゆめぴりか等々、日本にはたくさんの種類のお米がありますが、収穫の時期により、新米の出回る時期もかわります。

最も多いのは9～10月といわれ、そこから2～3か月が新米と定義されています。

新米をおいしく炊くときは、いつもの炊飯の水分より少なめにすることがポイントです。研いだ後は、米にしっかり水分を吸収させると芯まで水分がいきわたり、ふっくらと炊き上がります。

また炊飯したてのご飯は余分な水分を含んでいることがあります。

炊飯器にもよりますが、10～20分位蒸らし時間をとるとふっくらします。



楽しいごはんのお手伝いのおすすめ



保育園では、とうもろこしの皮むき、レタスの葉っぱちぎり、きのこほぐしなど、給食のお手伝いをしてもらっています。実際に食材に触れることで、野菜や食材に興味を持ち、調理される前の野菜の形を知る目的もあります。子ども達も自分がやった！という達成感から野菜が苦手な子もパクパクと食べる姿も見られます。

また幼児期になるとじゃがいもやかぼちゃをマッシャーでつぶしたり、ピーラーで人参やじゃがいもの皮をむいたり、包丁で野菜を切ったりと、手先を器用に使い、活動や興味の幅が広がります。ただ特別なことではなく、食体験を積み重ねることが「食育」です。一緒に買い物へ行ったり、料理している姿をみせたり、家族そろって食事をして食事のマナーや配膳、食具の持ち方などを大人が見本をみせることも「食育」です。無理せずできることからご家庭の食を楽しみましょう♪

