

2022年
9月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

今月の目標

秋の食材を
さがそう!

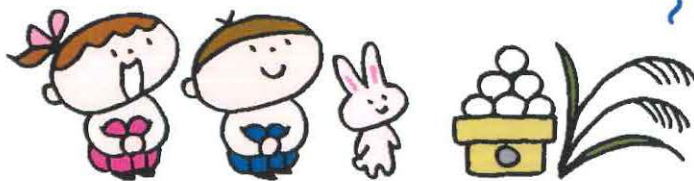
暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子供達に伝えていけたらと思います。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

食べ残しを防ぐには?

少食や偏食、好き嫌が多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心にに入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK! お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーをこしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

