

9月 食育だより

夏休みが終わって、新学期がスタートしました。暦の上では秋ですが、残暑で汗ばむ日がしばらく続きそうですね。夏の疲れが出やすい時期なので、体調管理にも気を付けていきましょう。秋は実りの季節です。おいしい食材もたくさん出回りますね。「食べることは楽しい！」と思える体験がたくさんできるような環境をつくっていきたいと思います。

子どもの食べる意欲を育む

子どもたちには毎日の食事をしっかりと食べて欲しいですね。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか思い通りにはいかないことが多いと思います。子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのポイントをみていきましょう。

①生活のリズムを整える

おなかが空いた状態で食事の時間を迎えるのがベスト！決まった時間に起きるようにすると、楽しく遊ぶ、よく寝る、食べるというリズムが自然に整います。

楽しく遊ぶ

よく寝る

決まった時間に起きる

朝食をしっかり食べる

おなかが空いて、よく食べる

②食環境を整える

・食べ物に触れる機会を増やしましょう！

「見れば見るほど好きになる」というように、毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

食物を育てる

スーパーで
食材を見る

③子どもの成長に合わせる

・子どもの「口腔機能」にあった食感にしましょう！

お手伝いをする

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その食感に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がることがあります。

～世界の料理～ 【フランス】

9月7日(木)の献立です♪

白身魚プロバンス風

フランス南東部、地中海に臨むプロバンス地方の人々は魚介類をたくさん食べます。プロバンス風とは、特産品のトマトやニンニク、オリーブ油を使った料理をいいます。

マセドアンサラダ

マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」を意味しています。角切りの野菜をドレッシング等で和えたサラダのことです。フランスでは伝統的なサラダとして昔から食べられてきたそうです。

ジュリアンスープ

ジュリアンヌとは、フランス料理の切り方の種類で、千切りのことです。ジュリアンの意味は、フランス語で「女性の髪のように細い」だそうです。野菜を細く千切りにして作るので、この名前がつけられたと言われています。

