



実りの秋、食欲の秋、この時期は味覚を楽しむのに絶好の季節です。小さい頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。また、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。「たくさん遊んで、おいしく食べ、ぐっすり眠る」3つのリズムを意識しましょう。

共食で、楽しく食べる子どもを育てよう！

家族が食卓を囲んで、食事を取りながらコミュニケーションを図ることは食事の原点であると言われています。「誰かと一緒にする食行動＝共食」です

共食をするとこんないいこと

乳幼児から小学生を対象とした研究においても共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較してみると…

- 食事や間食の時間が規則正しい。
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている。
- 起床時間や就寝時間が早い、睡眠時間が長い。
- 朝の疲労感や体の不調が少ない、心の健康状態が良い。

など、報告されています。



共食ってなあ～に？

例えば…

朝食・夕食

- 朝食は家族と一緒に食べましょう。
- テレビはつけません。
- 携帯電話は食卓に持ち込みません。

家族で共食



昼食（給食）

休日など

- 仲間や友人と楽しく食べましょう。

- 家族でバーベキューやピクニックを楽しみましょう。



～子どもとのコミュニケーションは食卓から～

保育園では、給食の時間に様々な声掛けをしながら食事の時間を楽しんでいます。「今日のサラダはにんじんが入って入るね」「このお野菜美味しいね、何の野菜だろう」「スプーンは、こうやって持つとカッコいいよ」等、食の会話から、食の知識やマナーを日々身につけていけると良いなと思っています。

あゆみ菜園の秋の収穫

5月にあゆみ菜園に植えたさつまいもが、実りを迎え、たくさんのさつまいもを収穫することが出来ました！

「育てる」→「収穫する」→「食べる」という、その時期にしかできない体験をこれからも沢山できればいいなと思います。



おいも、みつけた！

お芋掘りの様子

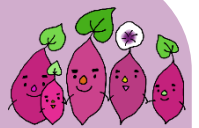


おおきなおいもができたよ～



先生と一緒に
よいしょ！
よいしょ！！

簡単 さつまいも ケーキ



【材料】

- さつまいも 250g
- ホットケーキミックス 150g
- スーパーカップバニラ 1個



【作り方】

- ① さつまいもを1cm角に切ったら、水に浸してアク抜きをする。
- ② 耐熱容器でスーパーカップを500w2分加熱し、溶かす。
- ③ ②とホットケーキミックスを混ぜ、水切りしたさつまいもを加えて混ぜる。
- ④ ③を炊飯器に移し、通常の炊飯モードで加熱。粗熱がとれたら完成！