



9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。朝晩は涼しくても日中は気温があがります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう

食欲の秋

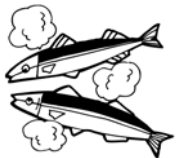


秋サンマなどが美味しい季節です。刺身・天ぷら・煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子も多く、ご家庭で食べる機会も減っていると思いますが、世界的に評価されている健康食品ですから、食卓に出す機会を是非増やしてください。魚の苦手な子でも、つみれなどのすり身、シーフード料理などにすると食べやすいでしょう。

EPA とは…

正式名称は「エイコサペンタエン酸」。肝機能を活性化、脂肪を排出させる働きをします。その結果、中性脂肪やコレステロールを減少させてくれます。また、抗血栓作用もあり、血液をサラサラにしてくれます。サンマの他にも、イワシ、マグロ、サバ、ブリなどに含まれています。

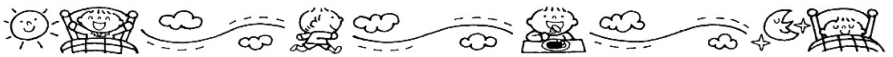
DHA とは…



正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きをします。DHAは青魚にしか含まれていないので、イワシ、サバ、サンマ、アジなどを進んで食べるようにしましょう。また、子どもの“キレる”行為を抑制したり、認知症を抑制したりガンを予防する働きがあります。



保育園での食育活動



①キーストントン(調理体験)年長組

地元食生活改善推進委員さんと一緒に、本荘小学校調理室をお借りして、おにぎり作りをしました。その様子を迎えにきたお母さんに話すYちゃんの姿、とってもかわいかったです。

Yちゃん…「ねえママ、今日私、この料理作るわ！
(いただいた本を見て)」

ママ …「ほんと！うれしい」

Yちゃん…「私は、今日使ったエプロンをつけてやるから、ママは、今日私がもらったエプロン(バンドナ)つけてやってね！」



地域の方の協力を得ながら、貴重な体験をすることができました。こうした経験から、食への関心も高まり、親子の会話も弾んで、とってもいい機会だったと思います。

②夏野菜の栽培

迎えに来たお母さんと一緒に、野菜を見て回る1歳児のSちゃん。

Sちゃん…「あ！ナスないね」と小声で。(その日の午後には私が秋茄子をと思い、剪定をしてしまいました)

保(私)…「そうだね、ちいさいナスがいくつかあったね。ごめんね、虫もついていたのでバイバイしちゃった。」と言うと残念そうなSちゃんの姿が。

小さい子どもたちも、お母さんと一緒に野菜に興味を持ち、観察をしていることにとてもうれしくなりました。



畑には、サツマイモ、オクラ、十六ささげ、つるむらさき、ナスが育っています。