



# きゅうしょくだより



R 2 年 10 月号 あおぞら保育園

いよいよ【実りの秋】そして【スポーツの秋】がやってきました。食事・運動のバランスを考え健康を保つようにしましょう。給食でも、旬な食材が登場します。味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切なことであり、食べ物には本来いろいろな味や食感があります。好みは人によって様々ですが、「甘い物」「軟らかい物」に比べて敬遠されがちな、「酸っぱい、苦い、辛い、渋い」などの味や、「硬い」「ネバネバ」などの食感の食べ物には、体に良い成分が含まれている物も多くありいろいろな味や食感を覚え、慣れ、味覚を広げてほしいと思います。家族で食卓を囲み、旬の食べ物を話題に、楽しい時間が過ごせるといいですね♪

## 『食べ物を大切に思う心！10月16日は世界食料デー』



世界人口の約8億1500万人もの人が食料を十分に得ることが出来ず栄養不足の状態です。日本は食料自給率が4割、輸入が6割に頼っているながら『食品ロス』（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン発生しています。世界食料デーは1981年に国連が『世界の食料問題を考える日』と設定した日です。この機会に食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 『目の健康に欠かせないビタミンAの多い食べ物』



私たちの生活では目を使うことが増えています。目を護るために、休みをとりバランスのよい食事を摂ってみましょう。目の健康に欠かせない栄養素はビタミンAとカロテンです。この二つの栄養素は目と粘膜に関係が深く、目の乾燥を防ぐ働きや薄暗いところで目が慣れるといった働きがあります。また、ビタミンAは油と一緒に摂ると体への吸収率がアップします！人参・南瓜などの緑黄色野菜・うなぎなどの魚介類レバーなどがあります。

## 『食欲が増す今の時期がチャンス！苦手な野菜にチャレンジしよう！』



子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないもの。野菜を食べやすくするちょっとした工夫で苦手な野菜を好きになるといいですね。

- ◆新鮮で旬のものを選ぶ 旬の野菜は、水分、甘味が強く、おいしく食べられます。
- ◆切り方を変える 繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。
- ◆食べ慣れた味付けにする 食べ慣れている味、子どもが好きな味にすると食べやすくなります。
- ◆一緒に調理をする 洗う・ちぎるなど簡単なことから挑戦してみましょう。興味が高まります。