

食育だより



令和3年 10月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの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とり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしていきましょう。

楽しく食べるために

- ① 一緒に食べ、子どもに安心感を。
- ② 食べなさい！急いで！は禁物。
- ③ おいしいねと共感しながら、子どもに満足感を。
- ④ 食事時間にゆとりを持つ。
- ⑤ 食生活にバラエティを。休みの日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。



おいしいね！！



◎なぜ、食べられないのかな・・・

子どもはその日の気分で、食べたり食べられなかったりします。原因としては、

- ① 噛むことにまだ慣れていない
- ② 食べた経験がない
- ③ 生活のリズムが乱れている
- ④ 親と一緒に食べない

などが考えられます。子どもは親の食生活をそのまま受け入れ、影響も大きく受けて育っていきます。家族でゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することは、子どもにとって安定した心身を作ります。食事は一緒にゆっくり楽しみましょう！ご家庭で秋の味覚の山形の芋煮をお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。こんにゃく、きのこなどちぎったりするのもいいですね！

<材料> (2人分)

| | |
|--------|-------|
| 里芋 | 200g |
| 水(里芋用) | 適量 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| こんにゃく | 100g |
| ごぼう | 50g |
| しめじ | 50g |
| 牛バラ肉 | 150g |
| 水 | 500ml |
| 酒 | 大1 |
| 砂糖 | 大1 |
| しょうゆ | 大1.5 |

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 595kcal |
| たんぱく質 | 13.7g |
| 脂質 | 37.8g |
| 塩分 | 2.3g |

山形風いも煮



<作り方>

- ① 里芋は一口大に切ります。
- ② ごぼうはさがきにし、しめじは石づきを切り落とし、手でほぐします。こんにゃくはスプーンで一口大に切ります。
- ③ 長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
- ④ 鍋に①と里芋用の水を入れ、中火にかけ、沸騰し白く泡立ったら湯切りし、流水で洗い流します。里芋を鍋に戻し、水と②を加え中火にかけ、沸騰したら牛肉を加えあくをとりながら中火で10分程加熱します。
- ⑤ 里芋が柔らかくなったら、調味料と③を加え、中火で3分程煮ます。長ねぎが柔らかくなったら火からおろします。
- ⑥ 味をととのえ、器に盛り付けて完成です。