

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 小蔵 麗奈
阪本 小桃

No.2

◆ お月見ってなあに？ ◆

残暑の厳しい日が続きますが、朝夕涼しくなり少しずつ秋のおとずれを感じます。秋といえばお月見。1年の中で空気が最もすんでいて美しい満月がみられる日で「十五夜」と呼ばれています。お月見は主に旧暦の8月15日とされていましたが、現在では9月中旬～10月上旬のあいだの満月の日と言われています。今年のお月見は10月6日です。保育園ではおもちを出せませんが、お月見にちなんだおやつを提供する予定です。

なぜススキを飾るの？

ススキを飾ることで病気をしないと伝えられています。他にも稲穂の象徴とされ、豊作を祈る意味があります。



なぜお団子をお供えするの？

満月と同じ丸いものをお供えすることで収穫への感謝と豊作を願うと言われています。十五夜にちなんで15個が一般的です。



◆ 食物アレルギーについて ◆

食物アレルギーとは人が体内に物質を摂り入れた際それを異物として受け止めた時に起こる反応です。異物を体から排除しようとして湿疹・粘膜の腫れ・息苦しさや嘔吐など様々なアレルギー反応を引き起こします。数分で症状が出る場合もあれば24時間以上経ってから症状がでる場合もある為、初めて食べる食材は少量から試し徐々に増やしていきましょう。

◆三大アレルゲン

1、卵 2、乳製品 3、小麦
※最近ではナッツ類や魚卵、果物も増えています



成長とともに耐性がつきやすく小学校までに食べられるようになる可能性が高いといわれています。

◆アレルギー反応が出た時

受診の目安

- ・乾いた咳が出る
- ・顔色が悪い
- ・ぐったりしている
- ・泣き続けて不機嫌



- ◎何を食べたか
- ◎食べた時間

- ◎食べた量
- ◎症状(写真)

何時にヨーグルトをスプーン2杯分食べた、など具体的に答えられると良いです。食品のパッケージ持参もOK!

症状が説明しやすいので写真をとっておくことがおすすめです。

- ★ 弁当日
- 9月12日(金)
- 10月15日(水)
- 11月14日(金)



◆秋の食材で体を整える◆

季節の変わり目は、昼夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすいです。この時期におすすめなのが、さつまいもやきのこ、鮭などといった秋に旬を迎える食材です。体を温め、免疫力を高める栄養が豊富に含まれています。大人も子どもも元気に秋を乗り切れるよう、しっかり栄養を摂りましょう。

今月は、そんな秋の恵みをおいしく取り入れるための食材とレシピをご紹介します。

秋の旬食材のパワーをご紹介します

★さつまいも・かぼちゃ・にんじん

ビタミンや食物繊維が豊富で、風邪予防やお腹の調子を整える効果があります。甘みがあり、子どもも食べやすい食材です。

★きのこ類(しめじ・えのき・しいたけなど)

ビタミンDと食物繊維が豊富で、免疫力アップや腸内環境の改善に。

★りんご・梨・ぶどう

水分補給やビタミン補給に最適。食後のデザートやおやつにもぴったりです。

★秋刀魚・鮭

良質なたんぱく質とDHA・EPAが豊富で、成長期の子どもに大切な栄養がたっぷり!

食欲の秋でも、食べすぎ・偏りに注意!

涼しくなってくると、つい食欲が増してしまいます。「1日3食、バランスよく」を意識しましょう。



おうちでできる!秋の食育アイデア

- ・お子さんと一緒に「秋の食材さがし」に出かけてみましょう!(スーパーでもOK)
- ・お手伝いとして、さつまいもの皮むきやかぼちゃの種とりなど簡単な調理を楽しみましょう。
- ・秋の食材について話す機会を作ると、自然と食への関心が高まります。



秋の食材「さつまいも」を使ったレシピ!

*** 大学芋 ***

〈材料〉 子ども1人

- さつまいも 55g
- 油 3
- 黒ごま 0.5
- しょうゆ 1
- 砂糖 1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子木切りにし、揚げる。黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を入れて煮詰め、そこにさつまいも、黒ごまを入れてからめる。