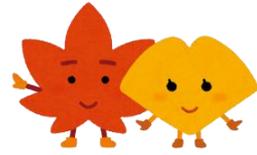




給食



実りの秋、食欲の秋、この時期は味覚を楽しむのに絶好の時期です。
 美味しく、栄養満点な旬の食材もたくさんあるので楽しんでみて下さい。
 また、朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。
 栄養たっぷりの旬の食材を食べ、健康な体で過ごしましょう！



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

味覚を発達させるのは経験

味覚は生まれつき備わっていますが、嗜好は生まれつき備わっているものではなく、固定されているものでもありません。味や食事の経験の違いで、好き嫌いができます。子どもの味覚と嗜好は、毎日3回の食事を通じた働きかけによって、発達させていくことができます。多くの食品や味を繰り返し経験することで、「おいしい」と感じる食べ物が増えてきます。離乳期からの豊かな食事体験の積み重ねにより、何でもおいしく食べられるようになっていくので、食事を提供する大人の働きかけが大切です。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

