

社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2019年(令和元年)9月25日(水)

9月の食育目標；食べ物の旬について知る

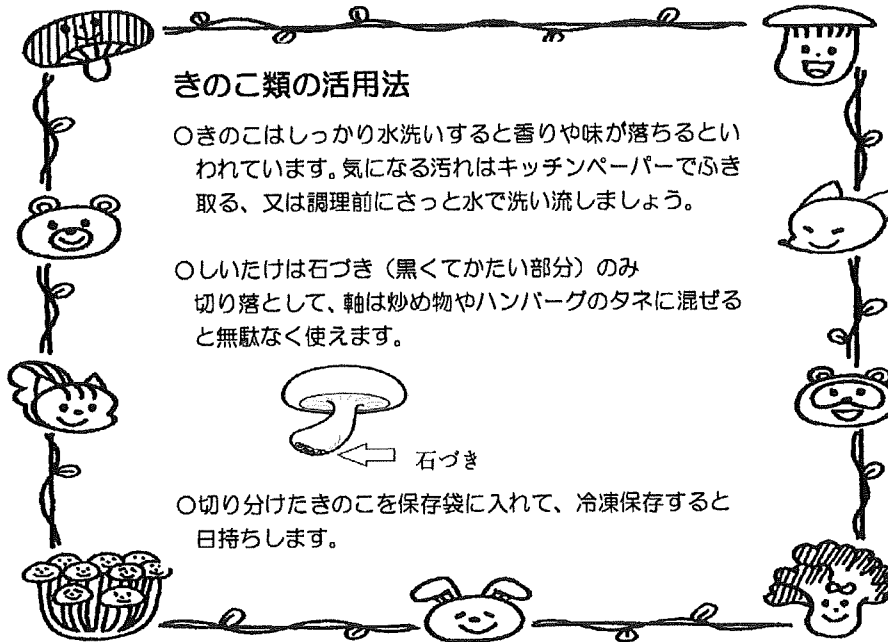
最近は多くの食材がお店で一年中売られていますが、食材はそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる旬の季節があります。旬に食べることで本来のおいしさが味わえ、四季の違いを楽しめます。



秋が旬の食材

さつまいも・しいたけ・しめじ・鮭
里芋・ぶどう・梨・サンマ

秋は「食欲の秋」と言われるように収穫の季節であり、食材が豊富です。イモ類には夏場の疲れをとる働きをするビタミンや冬に向けてエネルギーを蓄えるためのデンプンが多く含まれています。栄養価が低そうに思われるきのこ類にもビタミン、ミネラルが多いです。香りが良く低カロリー食材でもあるので、料理にぜひ活用してみてくださいね。



きのこ類の活用法

〇きのこはしっかり水洗いすると香りや味が落ちるといわれています。気になる汚れはキッチンペーパーでふき取る、又は調理前にさっと水で洗い流しましょう。

〇しいたけは石づき（黒くてかたい部分）のみ切り落として、軸は炒め物やハンバーグのタネに混ぜると無駄なく使えます。



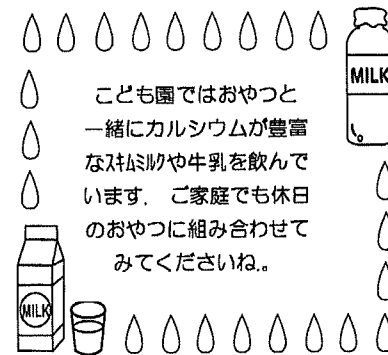
〇切り分けたくきのこを保存袋に入れて、冷凍保存すると日持ちします。



お腹の調子を整えよう！

便秘を予防するためにバランスの良い食事と排便のリズムづくりが大切です。

- ① 朝ごはんをとると、排便を促す信号が強くなるため、排便を習慣化しやすくなります。早起きすることで、トイレに行くゆとりも持てます。
- ② 適度な運動をすると大腸の働きが良くなります。また便を出すときに必要な腹筋の力もつきます。



10月の食育目標 【よく噛んで食べよう】

食事に「噛む」ことを意識し、しっかり噛める力を身に付けていきましょう。

