１０月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

実りの秋です！

秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。
旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。





１０月１５日は きのこの日です

旬の食材

日本には 4000～5000 種類のきのこが存在するといわれています。その中で、食用として食べられるきのこは 100 種類。一方で毒きのこは約 200 種類以上が知られています。
10 月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995 年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期に PR されています。旬のきのこ料理をたくさんいただきましょう。

秋は「噛む力（咀嚼力）」を育てるチャンス！

秋の味覚は「よく噛む」ことが自然にできる食材が豊富です。
たとえば、さつまいも・きのこ・栗・レンコン・柿・りんごなど、しっかり噛まないと飲み込みにくい食材が多く出回ります。
子ども達の咀嚼力は脳を活性化させたり、顎の筋肉が刺激され歯並びにも良い影響を与えます。
普段の食事では、テレビやスマートフォンを見ながら食べたり、急いで食べたりすることで知らないうちに噛む回数が少なくなっていることがあります。
まずは一口ずつ、ゆっくり味わって食べることから始めましょう。



今月のおすすめレシピ～もみじごはん～

材料<幼児３人分>
＜材料＞

・米	１合	・しょうゆ	小１/2
・人参	中 1/4	・塩	少々
・油あげ	5ｇ	・白いりごま	小１
・昆布	7㎝角 １枚		

作り方

① 人参は細かく刻み、油揚げは短冊切りにする。
② 洗米に人参、油あげ、昆布、しょう油、塩を入れ通常の水加減で炊きあげる。
③ 炊きあがりに白いりごまを混ぜ合わせる。



「稚内市教育委員会こども課」