



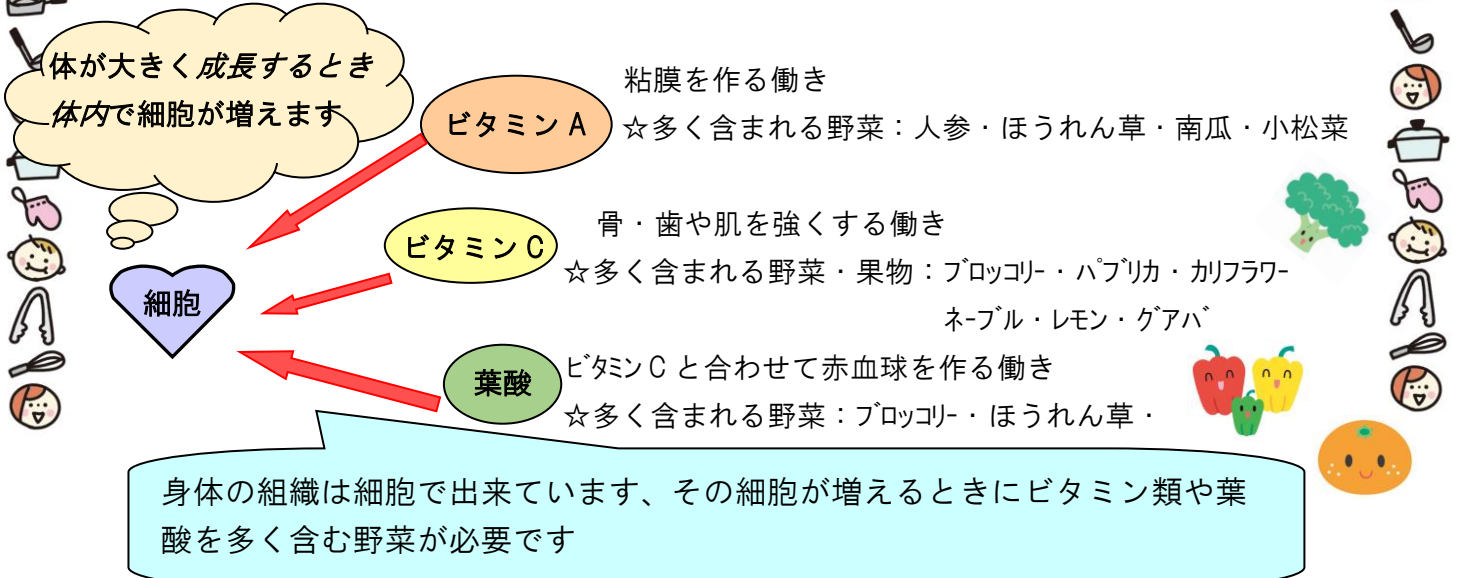
## 城保育園 10月の食育だより

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。天高く馬肥ゆる秋というように、実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が食卓を楽しませてくれます。秋は食欲もアップ、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



### 野菜はほんとに食べないといけないの？

2歳ごろのお子さんが「野菜はいや〜」という声をよく聞きます。野菜の栄養は体に必要なのでしょうか？栄養素の体内での働きを考えてみました。



### 旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

### 親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ〜く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。