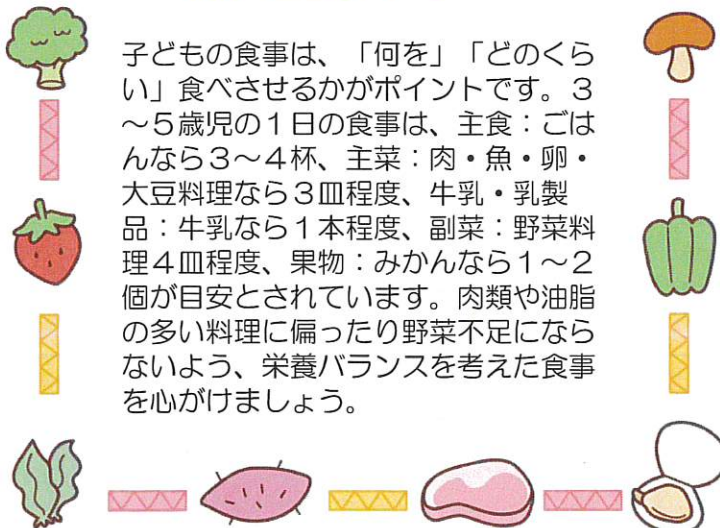


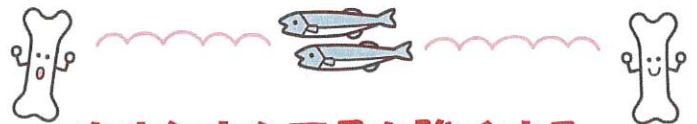
食欲の秋です。朝食をとる習慣をつけましょう。お子さんが食べない場合は、夕食時間をはやめる、起きたあとに少し体を動かす、甘いものをとりすぎないなどの工夫を。栄養バランスも大切ですが、まず何か少しでも食べることを意識しましょう。朝から面倒だな・・・というご家庭でも大丈夫。具たくさんのスープやみそ汁におにぎりだけでも十分です。スープやみそ汁に入れる具は前日に切っておき、朝は味を調えるだけにしておくで簡単です。おにぎりだけでなく納豆ごはんや卵かけごはんもいいですね。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず洗い物も少なくて済みます。



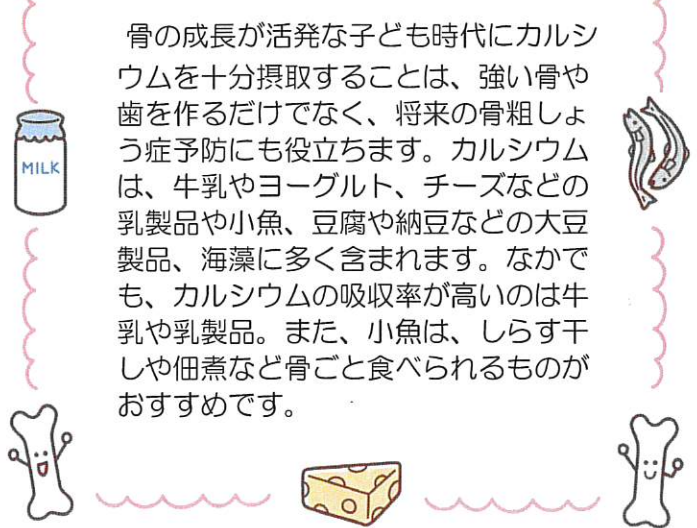
栄養バランスを考えた食事を心がけて



子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



カルシウムで骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのおこを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



スイートポテトの作り方

- ①さつまいも1本(約200g)は皮をむいて適当な大きさに切る
- ②茹でるか電子レンジで加熱してやわらかくし、しっかりつぶす。
- ③②に牛乳(20ml)砂糖(20g)バター(8g)を混ぜ合せ、なめらかにする
- ④アルミカップに入れ表面に卵黄を塗ってオーブントースターでこんがり焼く

