

# 9月



# 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いきます。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫したいですね。実りの秋、食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。『たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう。



## 好き嫌いを克服！

### 好き嫌いは成長の証？！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです！幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

### 苦手なものを好きにするコツ！

#### 火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりで挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

#### 食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

#### 形を変えてみましょう！

ハートや星型などいつもと形をかえて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

#### 味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜

#### だしを使いましょう！

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素＝『うま味』を上手に利用しましょう。



★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみようとしてます。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪



## 非常食の準備



9月は台風が多いことと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、毎年9月1日が『防災の日』と制定されました。万が一のときのために非常食を用意しておくことは大切です、最低3日分用意することが推奨されています。非常食には米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがありますが、子どもが日常的に食べているお菓子をそれらに追加してストックしておくといいでしょう。子どもはストレスや不安を感じやすく、体調や精神面で不安定になりがちです。災害時に普段から食べているお菓子があれば、子供の不安感を少し和らげることができます。



## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝することと、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2019年の十五夜は、9月13日(金)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の