



食いしん坊だより



9 月になりましたが、まだ暑い日が続いていますね。

『最近よく食べる子』もいれば、『まだ食欲が戻らない子』もいる…そんな声を耳にする季節になりました。

夏の疲れが抜けきらないまま、運動会の練習が始まっている時期でもありますね。『元気に走れるように』『最後まで頑張れるように』と、食事で応援していきましょう。

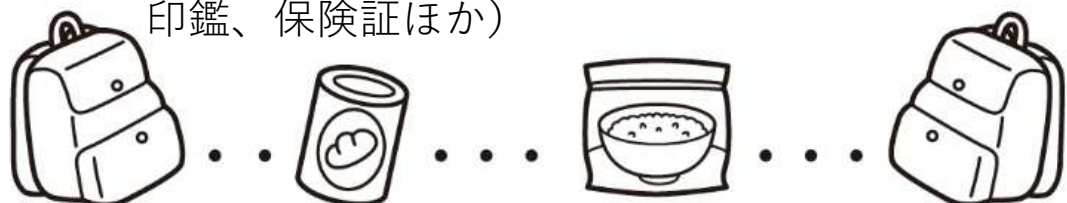


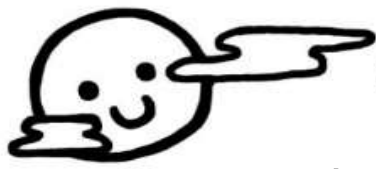
非常食の備えはできていますか？

9 月 1 日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1 人 1 日 3 L × 3 日分）・3 日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）





お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦 8 月 15 日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら 15 等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



運動会に向けた「体力ごはん」

～ 旬の食材で、元気に体を動かそう ～



体を動かすには、“エネルギーのもと”と、それを“ちゃんと使う力”の両方が必要なのです。今回はその両方が揃う食材をご紹介します。

夏の疲れが残っている子、もうすっかり食欲が戻ってきた子、
この時期はいろんな様子の子がいます。
無理に「たくさん食べさせなきゃ」と思わなくて大丈夫。
旬の食材を少しずつ取り入れていくだけで、
体はちゃんと応えてくれますよ。
次のページでは、この時期におすすめの食材を3つ、
その理由と一緒にご紹介します。

秋の食材、3つのちから



さつまいも — エネルギーのもと

甘くて子どもも食べやすいさつまいもは、体を動かすためのエネルギー源になります。ふかしたり、甘煮にしたりするだけで立派な一品に。



さんま — 体をつくる材料

脂がのったさんまには、体の材料になる良質な脂質が含まれています。骨を取り除いて、ほぐし身にすると小さな子どもでも食べやすくなります。



きのこ類 — エネルギーをうまく使う後押し役

しいたけ、しめじなど、秋のきのこは体の疲れをリセットするサポートをしてくれます。汁物や炊き込みご飯に入れると、香りも楽しめます。



運動会・遠足のお弁当アイデア

・ さつまいもの甘煮 冷めても美味しく、彩りも◎



・ きのこの炊き込みご飯 おにぎりにすればお弁当にぴったり



当日の朝ごはんは、消化のよいものを選んであげてくださいね。
おなかに負担をかけず、しっかり体を動かせるように準備してあげましょう。

エネルギーのもとと、それを支える食材、両方をバランスよく。特別なことをしなくても、旬の食材でちゃんと整っていきますよ。

