



9月食育だより



まだまだ暑い日が多いですが、涼しい日も出てきて、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。
朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期です。
バランスの良い食事を心がけ、お出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう☆☆

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」🍂

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした食感に大変身！このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました🍏

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては
令和6年度「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております

