

# 第3かろーれキッズ川鶴 おたよ



お米っておいしいね！

こんにちは！  
夏の暑さも移り変わり、秋一色に…もうすぐ冬支度！秋のと言えば稲穂が実り新米の季節！子どもたちと稲穂、玄米、白米の勉強をしました。そして新米を目の前で炊き、出来立てのご飯を食べました！「おいしい〜！」の音が聞こえました！



『つるがしま産業まつり』に出店します！  
11月12日(土)鶴ヶ島市運動公園内「カローレキッズフェスタ」会場にて子どもたちが作った作品やゲームコーナーでお店を出します。自分の作った作品を買ってもらおう体験です。ぜひ足を運んでください！お待ちしております。「いらっしゃいませ！」「ありがとうございます」と高らかな声が飛び交います！



←ビーズブレスレット  
イヤリング→



←アイロンビーズ  
くるみボタン→



2022 10						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022 11 令和4年  
NOVEMBER (霜月)

2022 12							
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30	31	1 大空	2 赤口	3 文化の日 光勝	4 友引	5 光負
バザー作品作り・ゲーム制作						
6 仏滅	7 大空	8 赤口	9 光勝	10 友引	11 光負	12 仏滅
			ダンス 体幹療育		キッズフェスタ 産業まつり	
13 大空	14 赤口	15 光勝	16 友引	17 光負	18 仏滅	19 大空
		遠足 智光山公園				
20 赤口	21 光勝	22 友引	23 勤労感謝の日 光負	24 大空	25 赤口	26 光勝
				ダンス 体幹療育		
27 友引	28 光負	29 仏滅	30 大空	1	2	3

美味しい物がたくさんの「食欲の秋」です！  
旬の物を積極的に取り入れて栄養をとりましょう♪

## 「まごわやさしい」の「さ」



「さ」：さかな  
(貝類などの魚貝類も含む)

### ☆白身魚☆

タイやヒラメ、カレイは離乳食初期からOK♪  
タラはまれにアレルギーを引き起こすことがあるので少量を後期からにしましょう。  
鮭は離乳食中期から、  
さわらは離乳食後期からチャレンジしましょう。

### ☆赤身魚、青魚☆

まぐろやかつおなどの赤身魚や  
あじ、さば、さんまなどの青魚は離乳食後期からにしましょう。

### ☆魚介類☆

カキやホタテなどの貝類やカニやエビなどの甲殻類は  
離乳食が終わってからチャレンジしていきましょう。

\*アレルギー症状を起こす  
こともあるので  
食べ始めは少量から  
注意してあげましょう！

\*鮮度の良いものを選び、  
骨はしっかりと取り除くよ  
うに気をつけましょう！



## 味覚は幼少期に決まる！

乳幼児から幼少期に食べ物を味わうことによって味覚が発達します。  
この時期にいろいろなものをあじわって味覚の幅を広げてあげることが大切です。

### ◎味覚を育てるポイント◎

#### ①薄味をこころがける

食材は旬の新鮮な物  
を選び、素材そのも  
のうま味を知って  
もらいましょう！

#### ②よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がた  
くさん出て、唾液を介し  
て知る味があります。

「お米は噛めば噛むほど甘くなる」  
って良く聞きますね♪



#### ③調理に興味を持ってもらう

料理しているところを見る、  
一緒におにぎりを作ってみる。  
食に興味があれば  
いろいろな食材に  
興味ができます。



## 味覚の発達に欠かせない栄養

### 「亜鉛」

食品添加物も  
味覚の発達を妨げる!?



亜鉛が不足すると食べ物の味が  
感じにくくなってしまうよ☹️

変色を防止する

ポリリン酸ナトリウムやフィチン酸は  
亜鉛の吸収を妨げてしまいます。

かまぼこや漬物、醤油などに使われている  
ことがあるので注意して見てみましょう

## 鮭の炊きこみごはん

### 材料 (3合分)

・米	…3合	・酒	…30g
・生鮭	…2切	・醤油	…15g
・えのき	…1束	・塩	…少々



### 作り方

炊飯器に米、醤油、酒、3合分の水、その上に鮭  
と食べやすい大きさに切ったえのきを入れ、  
スイッチをいれて完成。 \*骨と皮は取り除いて☆

### 幼児1食分

エネルギー：183kcal たんぱく質：7.1g