

「食欲の秋」「スポーツの秋」がやってきましたね！秋の味覚を取り入れて、給食をつくっていきます。ご家庭でも、ぜひ旬の食材を取り入れてみてください！

あきのみかく

きのこ類



ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富で
腸内環境を整えて
くれます

きのこは、弾力があり噛み切りにくいので、離乳完了期以降から細かく刻んで使用しましょう。とろみをつけるとより食べやすくなりますよ。

秋刀魚



DHA・EPAが豊富で
子どもの成長・発育
には欠かせません！

青魚で脂質も多いため、離乳後期頃から使用しましょう。小骨が多いので、食べさせるときには気をつけて。

さつまいも



食物繊維豊富で
便秘解消！
ビタミンCも豊富
(熱に壊れにくい)

離乳初期から使える食材です。安納芋などは、甘みが強いので味に慣れさせるうちは避けたほうが良いでしょう。食物繊維が多く胃腸への負担が多いので食べ過ぎには注意。

子どもの食*好き嫌いと解決Point



子どもは大人よりも好き嫌いがはっきりとしています。子どもの味覚はとても敏感であるためです。大人になるにつれ、食経験も増え少しずつ好き嫌いは減っていきますが、できるだけ幼児期からいろいろなものを食べて欲しいですね！

* 食材が嫌いだと決めつけないで違う調理法・形で出してみる！

違う味付けや調理法だったら食べるかも♪ 硬さや噛みづらさが関係していることもあります。

* においを抑える工夫をしてみる！

子どもはにおいにも敏感です。少量のバターやカレー粉、ごま、柑橘の酸味など使ってにおいを抑えることができます。(味覚形成の妨げになるので、塩分・糖分等で味を濃くすることはNGです!)

* 食を楽しむ！

一緒に買い物に行き、その食材を選んでもらう・料理を盛り付けてもらう・周りが美味しそうに食べるなどしてみましょう。無理強いすることでトラウマになり大人になっても食べられなくなることもありますので、ゆったりした気持ちで解決策を見つけてみてください。

～今月のレシピ～

【材料 お米2合分】

- 米・・・2合
- 水・・・360ml(お米2合分の水)
- さつまいも・・・1本(150～200g)
- 塩・・・少々
- いりごま(お好みで)

幼児1人分

エネルギー：173 kcal/たんぱく質：2.9 g

ほくほくおいしい! さつまいもごはん



【つくりかた】

下準備：お米は洗い、30～1時間水に浸しておきます。

- ①さつまいもは1cm～2cm角に切り水にさらして、アク抜きをします。
- ②あらかじめ吸水しておいたお米に水を入れます。
- ③さつまいもをザルにあげ、さつまいも、塩少々を入れて軽く混ぜて炊飯器で炊きます。