

9月



みちのこ保育園

猛暑日が続いていたかと思えば、肌寒い日や雨天が続いたり、不安定な8月でしたね。夏休み期間中はゆっくりとお休みすることが出来ましたか？

そして、9月は早いもので年度の折り返しの月です。1年は本当にあっという間ですね。

まだまだ、感染対策に気の抜けない日々が続きますが、しっかり食べてしっかり休んで、元気に過ごしましょう！

「こ食」について

「共食」に対して、1人で食事することを「孤食」といいます。孤食以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」がみられるようになってきました。ご家庭の食事は「こ食」になっていませんか…？

○孤食…1人で食事をする事

→食事での会話やコミュニケーションが不足し、好き嫌いを増やす原因になったり、社会性が育ちにくなります。

○個食…家族で同じものを食べず、それぞれが好きなものを食べる事

→協調性が育ちにくなります。

○固食…自分の好きなものばかりを食べる事

→好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

○濃食…味が濃いものばかりを好んで食べる事

→塩分の過剰摂取による生活習慣病になりやすくなったり、素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚が育ちにくなります。

○小食…食べる量が少ない事

→必要な栄養素が足りず、無気力になったり代謝が悪くなったりします。

○粉食…パンやパスタなど、粉を使った主食を好んで食べる事

→粉物は柔らかいものが多いので、噛む力が育ちにくなります。



【フルーツきんとん】(4人分)

- ・さつまいも 300g
- ・りんご 1/2個
- ・パイナップル 薄切り2枚
- ・砂糖 適量

- ①さつまいもの皮をむき、潰しやすい適当な大きさに切り、水に浸してアクを抜きます。
- ②①を竹串がスッと通るくらいになるまで蒸かし、熱いうちにフォークやマッシャーなどで潰します。
- ③りんごは一口大の大きさに切り、薄切りにします。
- ④パイナップルは8等分に切ります。
- ⑤②に③④を混ぜ合わせ、好みに合わせて砂糖で甘さを調節して下さい。パイナップルの汁をいれてもさわやかな味になります。

