



栄養士の

エプロンだより

【2022年度】 NO.68

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものもおいしく、過ごしやすい季節になりましたが、夏の疲れが出てきやすく、体調を崩しやすい時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして、疲れをとり、1日3食をしっかり食べましょう！

◆空腹は最高の調味料！

運動をすると空腹を感じ、食欲が高まります。

このとき体が食事を欲しているため、食事がよりおいしく感じられます。「食事がおいしい！」という感覚を体験すれば、食べる事が好きになり、次の食事楽しみになります。そして子どもたちは「たくさん食べたい！」と自然に完食への意欲をもつことができます。また、食事を完食することは、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めることにもつながっていきます。

食事がおいしく感じられるために、運動をする時間帯は食事前の1～2時間くらいのタイミングが特におすすめです。

運動遊びを夢中で楽しめば、体力や身体感覚がのびるだけではなく、自然とお腹がすき、食事がすすみます。

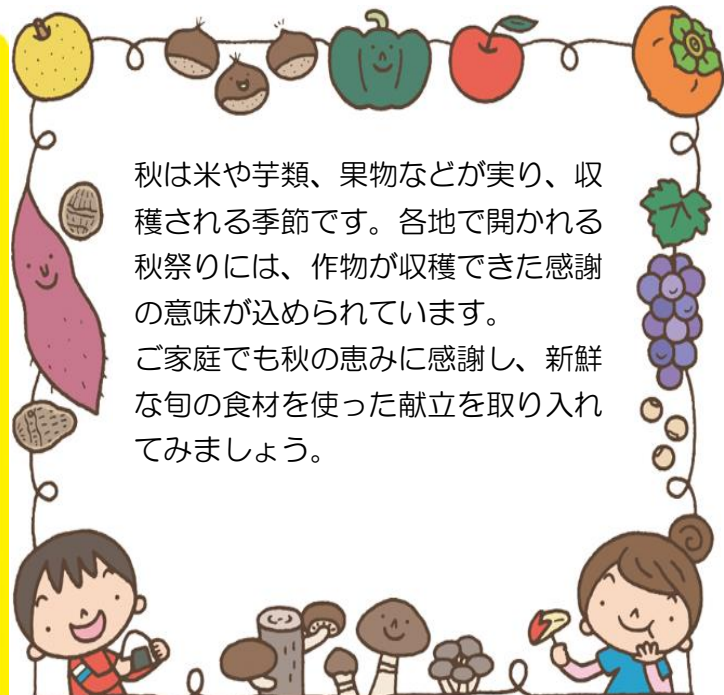


食が細い子どもは、完食ができるように少なめに盛り、「おかわり」を経験させてあげましょう。また、おやつ時間も量にも気をつけましょう。



ハロウィンのかぼちゃ料理

ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。



秋は米や芋類、果物などが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れてみましょう。