

じんぐん

大きくなっているかな～

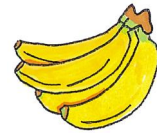
6 月初めに植えたさつまいも。10 月下旬に収穫を予定しています。今年は暑い日が続き、枯れかかってきた苗をととも心配しましたが、今ではすっかり畑を埋め尽くしているので安心です。9 月中旬にちょっと土を掘ってみました。赤紫のさつまいもが見えました。あとは 10 月 27 日のさつまいも収穫祭までのお楽しみです。じゃがいも同様たくさん収穫できればいいですね～



旬を食べよう！

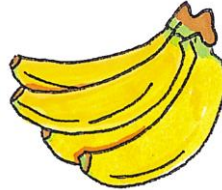
食欲の秋到来ですね。給食のメニューも少しずつ秋の物が増えてきました。保育所では昼食時デザートに果物がつきますが、季節によって変わっていくのがよくわかるかと思います。今の季節は梨・柿・りんごが主にですが、来月にはみかんが登場します。年中登場するのがバナナ・オレンジ・グレープフルーツになります。バナナは子どもたちが一番好きな果物で、価格が安定しているので取り入れやすくなっています。オレンジ・グレープフルーツは柑橘類が少ない 3 月から 10 月の間はとても助かります。

食材の『旬』を自然に感じる事が難しくなっていますが、店頭に並んでいる果物で季節を感じながら親子で旬を探してみましょう。



年齢にあった食事

離乳期、幼児期は、子どもの噛む働きと食習慣を育てる時期です。特に、奥歯が生えそろう 3 歳頃までは、口の発育に合った食材選びや調理の方法、保育所でも、切り方やゆで方を工夫しています。下に表をのせたので、ぜひ参考にしてください。



* 1～2 歳児の食べにくい食品例 *

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いかたこ	この時期には与えない (かまぼこ・こんにゃくは小さく刻めば OK)
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り (スライス) 肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする