

じんぐん

まだまだ続く菜園活動

今年もたくさん収穫しました！

きゅうり 210本

ピーマンは 40個

おくら は 8本

枝豆は実が少なく・・・

他にトマト・じゃが芋も収穫し、8月末にこれまでの苗を終了して。きれいに整地しました。(また10月末にさつま芋の収穫があります)これから大根の種まきをし、冬野菜の栽培に取りかかります。

「和食の良さと栄養バランス」

ご飯・汁物・いくつかのおかずを組み合わせる「和食」は四季折々の様々な食材を使用し、食卓の上で季節の移ろいを感じさせることができます。また、タンパク質、脂肪、炭水化物の割合が理想的であり、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れることから、栄養バランスの良い食事であるといわれています



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のに大切な時期です。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が必要になります。保育園でも、切り方やゆで方を工夫しています。下に表をのせたので、ぜひ参考にしてみてください。

* 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