

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、親子で楽しく味わいましょう。

新米を炊いてみよう



米を炊くのはもっともシンプルな調理です。それでいてごはんは食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。

- ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて一気に水を加えて軽にかき混ぜます。

- ★水が白くなっている点に着目してみましょう。これはお米のグルテンが溶け出したものです。

- そのあとは「グルグルギュッ」と手のひらで研ぐ手本を見せます。

- ★実際に米を触って感触を知り、炊きあがったご飯を観察して食べてみましょう。

旬の食材



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすいことからこの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

9月の食育活動



「お月見団子」

9月は中秋の名月にちなみ、お月見団子づくりあそびをしました。小麦粉粘土をお団子に見立てて、コロコロ丸めたり、びよ〜んと伸ばしてみたり。丸めた団子は、三方にのせてお月さまにお供えしましたよ。

おやつは、「お月見団子風」のさつまいもだんごをおいしく食べました！

