



令和元年 9月 発行  
 (作成者) 管理栄養士  
 大田なつき

9月は「秋」が始ります。沖縄はまだまだ暑さが続きますが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意して暑さに負けない体力作りを心がけながら、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

## あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたら、ごちそうさまのサイン。食事時間は30分を目安に、切り上げるようにしましょう。



## 3歳児…噛む力は大人の1/5

お子さんのお口の中をのぞいてみましょう!! 歯が20本生え揃う時期です。歯が生え揃うと大人と同じように食べられるものが増えてきます。でも噛む力は体重に比例していて、大人の1/5程度しかありません。

ハンバーグは食べるのに、炒めたお肉は食わない。スープの野菜は食べるのに、生野菜は嫌がることはありませんか？

好き嫌いが出てくる時期ですが、食べやすさ、食べにくさがその原因になっていることもあります。

### 【調理のポイント】

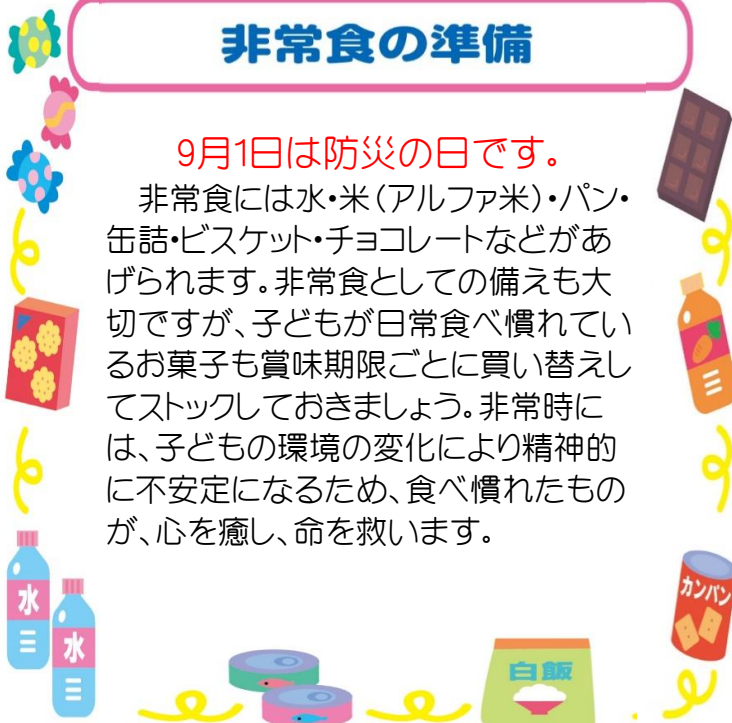
- ①肉は小さめに切る、ひき肉を利用する
- ②生野菜は小さめに切り、柔らかく火を通す



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常食べ慣れているお菓子も賞味期限ごと買い替えてストックしておきましょう。非常時には、子どもの環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたものが、心を癒し、命を救います。



## 中秋の名月「お月見」

今年は、9月13日(金)

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

