

# 食育だより

## 秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

秋は、いも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて夏の疲れを回復していきましょう。



### 食事と健康

#### 正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べる為にも大切なことです。



### 中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を観賞するだけでなく豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は、**9月17日**です。



### 食育クイズ

Q 子ども茶碗一杯(約100g)のご飯には、約何粒のお米が入っているでしょうか？

①	②	③
300粒	100粒粒	2000粒

A **③ 2000粒**  
子ども茶碗一杯には、約2000粒のお米が入ってます。成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。

### 野菜レシピ

#### にんじんしりしり



ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

- 〈材料〉大人2人分
- にんじん … 120g
  - ごま油 … 小さじ1
  - ツナ缶 … 20g
  - 砂糖 … 小さじ1と1/2
  - 醤油 … 小さじ1

- 作り方
- ① にんじんは、干切りにする。
  - ② フライパンに、ごま油と①を入れ炒める。
  - ③ にんじんはに火が通ったらツナ、砂糖、醤油を加える。全体に火が通ったら出来上がり。

