



# 9月の食育だより

こ 津 発 第 1 5 6 号  
 令 和 6 年 8 月 3 1 日  
 こ ども 園 津 軽 野  
 担 当 工 藤 幸



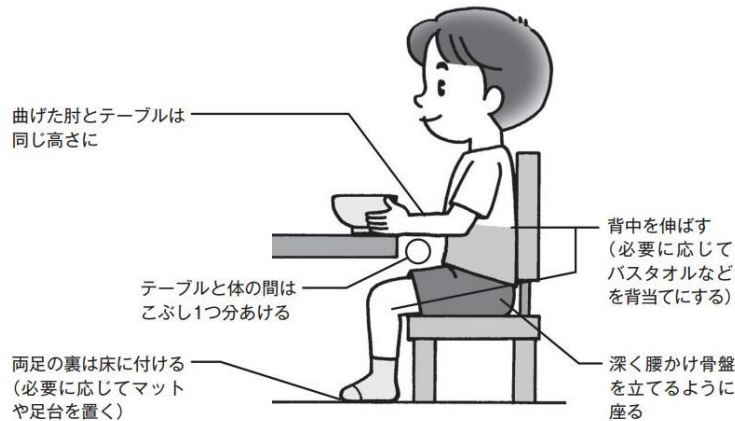
## 秋の味覚で残暑をのりこえましょう!

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。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、楽しく食べるためにも大切なことです。



### 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?

- ① 300粒
- ② 1000粒
- ③ 2000粒

**A** ③2000粒

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



### 9月の旬の食材

- オクラ: 10日
- ズッキーニ: 9日、11日
- なす: 7日、11日、13日
- かぼちゃ: 4日、11日
- さつまいも: 19日、30日
- しいたけ: 17日、21日、24日
- いわし: 10日
- 梨: 20日



### パクパク野菜レンピ

### 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人前

- にんじん・・・120g
- ごま油・・・小さじ1
- ツナ缶・・・20g
- 砂糖・・・小さじ1+1/2
- しょうゆ・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんはせん切りにする
- ②フライパンにごま油、①を入れ、炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。

