



学校のザクロの実も赤く色づき、柿も大きく実をふくらませています。秋は食欲の秋、運動の秋、睡眠の秋と言われ、何をやるにしても良い時期です。この時期にこそ、正しい生活習慣を体に覚えさせましょう。季節のものを食べ、軽く運動し、深く睡眠をとる。秋を満喫しましょう。

また、街には、色とりどりの果物や野菜が並んでいます。たまには、お子さんと買い物に行って色々な旬の野菜や果物を見てくるのも良いのではないのでしょうか。季節感を知る良い勉強になります。

「秋」の食べ物を探しに行こう

さつまいも



福島が北限でどんな土地でも育ちますが、高温を好みます。アークが強いので、水にぬらして皮をむいた後、水にさらしてあく抜きをします。飢饉や戦争などで食糧事情が悪化したときの非常食として栽培された歴史をもちますが、独特の甘みとほっくりした味わいが、現在でも喜ばれます。ビタミンCとカリウムを含み、高血圧症の改善に効くほか、便秘の予防にもなります。献立としては、きんとん、含め煮、汁の実、揚げ物等です。

里芋



力の元になる澱粉が主な栄養だが、粘りけがあり柔らかく、味も良い。さつと塩ゆでして、しょうゆをつける「きぬかつぎ」はいかがでしょうか。もう少し寒くなるとけんちんや煮ころしがおいしい。乾燥すると味が落ちるので、泥付きの湿っている物を選ぶと良いでしょう。



柿

柿は、比較的寒さに弱く、北海道では栽培できない。また、甘柿は、秋冷の早い地域では渋が抜け切らないので渋抜きをして利用します。柿の成分で最も特徴的なのは、ビタミンCが多いことです。その他にも、ビタミンk、B1、B2、カロテン、タンニン等もおおくふくんでいるため柿の栄養価は高いです。献立としては生で食べるほか、和え物等です。

りんご



世界に約二千種類以上あると言われるが日本で生産されている種類はは十三、四種類です。

りんごの効果は、「抗酸化作用」「整腸効果」「高血圧予防」「むし歯予防」などがあるといわれ、とつても体に良い働きを持つたものです。献立としては生で食べるほかジャムやジュースサラダ、焼き菓子等です。

季節のお料理

はすのきんぴら (4人分)

材料	分量	作り方
豚肉	50g	うすぎり
連根	1パック	うすぎり
にんじん	1/2本	拍子ぎり
サラダ油	適量	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
白ごま	小さじ1	

- 1 サラダ油を熱し、豚肉、はす、にんじんを炒め調味料を入れる。
- 2 汁気が無くなるまで炒め煮する。
- 3 最後にごまをふりかける。
七味を入れてもおいしい。



松茸



香り松茸味しめじといわれ、最も好まれており、きのこの最高級品として扱われます。独特の香りはマツタケオールという成分によるものです。献立としては、松茸ご飯、土瓶蒸し、焼き松茸等があります。

何でも食べられる子に

子どもたちは、この世に生まれ、最初に口にすることは、お母さんのお乳です。果汁や、離乳食から はじまり、だんだん大人と同じものを食べるようになってきました。とはいえ、まだ大人のように「～はからだに良いから食べよう」とか「～と～を組み合わせるとバランスが良い」などとまだわかって食べているとはいえません。そのため、つい自分の好きな食べ物ばかりしか食べなかったり、食べやすいものしか食べなかったりということがおこりがちです。

家族の食べ物に感謝していただく環境と、食べ物をそまつにしない心、おいしくものが食べられることの有り難さ(健康であること)など、日常の生活で、感じさせていくことが大切です。

色々な食べ物を食べるといことは、そだちざかりの子どもには欠かせないものです。自分の身体のことを考え、食事が取れるようになるまでおうちの方々の援助が大切です。