



2020年9月1日発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ

一般的には9月からは秋になりますが、沖縄はまだまだ1日中暑い日が続きそうですね。また、コロナも未だ収束の目途が立たない状況です。これから秋に向かって食欲がアップしていきます。好き嫌いを克服してなんでもたくさん食べて免疫力アップして強い身体づくりをしていきましょう。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ると、子どもも食べやすくなります。



旬の食材

かぼちゃ さつまいも
 さといも しめじ
 しいたけ ぶどう
 なし かぼす

