

お料理室だより

テラスハウス保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し過ごしやすくなり、次第に秋の気配を感じる季節になってきました。この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。そして、秋と言えば、「食欲の秋」。秋に旬を迎える食材は、夏野菜のようなカラフルさはありませんが、おいしさは負けていません！夏の間に少し低下した食欲も、秋になるとぐんと増してきます。子どもたちと一緒に、秋の味覚をぜひ味わいましょう。



～秋野菜の魅力～

秋に旬を迎える野菜は、厳しい暑さを乗り越えて育った**いも類**や、**根菜類**、**きのこ類**などがありますよね。秋野菜には、夏の疲労を回復したり、冬の寒さに備えて体を温めてくれる効果のある食物繊維やビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。今では一年中手に入る野菜も多くなりましたが、「旬」のものが最もおいしく、栄養価も高いです。秋は、厳しい寒さの冬を迎える前の「蓄え」の時期。旬の時期に採れた栄養たっぷりの野菜を食べて、夏の疲れを回復し、冬の寒さに負けない、強い体づくりに役立てましょう。

体調が悪い時はどうすればいいの？

下痢



下痢にはペクチンを補給

ペクチンとは、**りんご**や**にんじん**に含まれる食物繊維の一種で、整腸作用があります。すりおろした状態が最も効果的です。

まずは下のレシピを参考に、おかゆにペクチンをプラスしましょう。

材料

- おかゆ・・・60g
- すりおろしたりんご・・・小さじ2
- すりおろしたにんじん・・・小さじ2



作り方

1. 材料をすべて加えて混ぜる。
2. 電子レンジで2～3分加熱すれば完成。

発熱



水分+ビタミン・ミネラルを補給

果物には水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。そこで、発熱時におすすめの簡単レシピを紹介します。

～フルーツくず湯～

材料

- フルーツの果汁・・・大さじ2
- 片栗粉・・・小さじ1

作り方

1. 果汁と片栗粉をまぜる。
2. 電子レンジで20秒ほど加熱する。
3. かき混ぜてトロトロになったら完成。



子どもの状態に応じて冷やしてもOK!!

嘔吐



吐き気が強いうちは何も与えない

心配ですが、吐き気がある間は何を飲んでも食べても、吐いてしまって、逆に体力を消耗してしまうので、**何も与えない**ことが原則です。

吐き気がおさまったら水分補給

水分は、右のような**乳児用イオン飲料**等をゆっくりと飲ませます。



水分を飲んで大丈夫だったら、まずは**おかゆ**を少しずつ食べさせます。それで大丈夫なら、今度は消化吸収の良い、食事にします。下痢や発熱で紹介したレシピもおすすめです。

9月の食育・クッキング

<あおば組>

旬の野菜にふれる

- 2日 ぶどう
- 21日 梨

ミニクッキング

- 7日 枝豆を枝から取る
- 16日 こんにゃくちぎり

クッキング

- 21日 お月見団子を作ろう

ちぎったこんにゃくは大根こんにゃく甘辛炒めになります！

<ふたば>

旬の食材にふれる

- 8日 さつまいも
- 21日 梨

ミニクッキング

- 9日 かぼちゃつぶし

つぶしたかぼちゃはかぼちゃサラダになります！

<つぼみ組>

旬の食材にふれる

- 2日 ぶどう
- 21日 梨

ミニクッキング

- 6日 さつまいもつぶし

つぶしたさつまいもは、さつまいもサラダになります！

