

食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。
ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。
例えば、『泥がついたじゃが芋』。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。
しかし皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした食感に大変身！
このように、たった1つの食材でも子ども達は実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょう。
ご家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみませんか？



季節の果物『りんご』について



りんごは1歳半頃までの完了期までは、加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。
ご家庭で食べさせる際も、下記の点に気を付けましょう。
① 1歳半頃までのお子さんには**必ず加熱**をする。
② 1歳半以降も、お子さんの成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
③ お子さんがきちんと飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう♪



今月は体に良い『おから』を使ったサラダを紹介します。
おからは元々が大豆でできているため、栄養成分が豊富に含まれています。また、安く購入できるのでお財布にも優しい食材です。
給食の味をおうちでもぜひお試しください！

『おからのサラダ』 4人分

おから	80 g	マヨネーズ	大さじ2
ツナ缶	20 g	塩	少々
玉ねぎ（スライス）	40 g	砂糖	小さじ1
人参（いちょう切り）	40 g	酢	小さじ1弱
きゅうり（半月切り）	20 g		

- ① おからをレンジで温めて火を通し冷ましておく。
- ② 玉ねぎ・人参をゆでて、水にさらし冷ます。
- ③ 塩・砂糖・酢を合わせておく。
- ④ 全ての材料と調味料を混ぜ合わせたら、出来上がりです！

