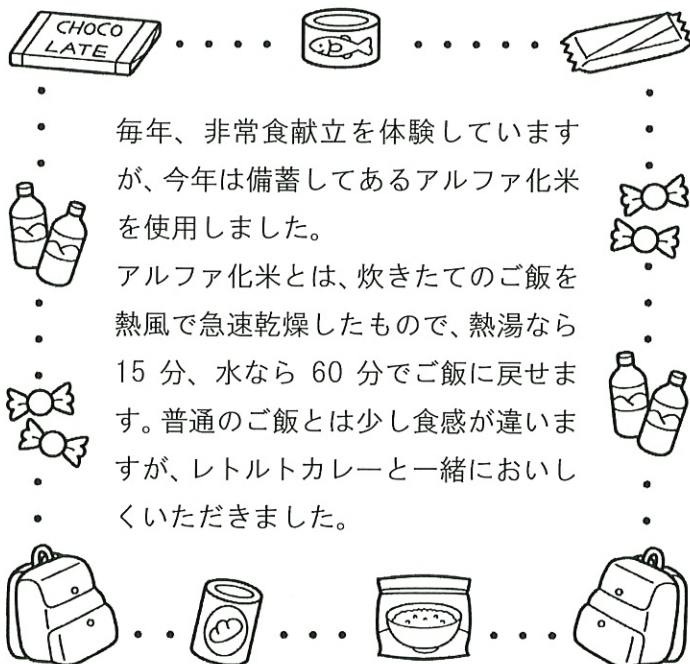


令和6年 秋号
しみず保育園

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

非常食を体験しました！



毎年、非常食献立を体験していますが、今年は備蓄してあるアルファ化米を使用しました。アルファ化米とは、炊きたてのご飯を熱風で急速乾燥したもので、熱湯なら15分、水なら60分でご飯に戻せます。普通のご飯とは少し食感が違いますが、レトルトカレーと一緒においしくいただきました。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。
- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。

