



ごあいさつ

実りの秋を迎えました。昼間の温かさと夜の肌寒さが入り混じり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を上手に取り入れ、体調管理に気を付けましょう。

読書の秋 ~秋の夜長に、本を読む~



10月27日～11月9日は読書週間です。ある研究によると、「読書量と言語力は正の関係を持つ」そうです。今年もおいしい食べ物がたくさんあった絵本を紹介します。字が多くて少し難しい絵本もありますが、絵だけでも十分楽しめます！お父さんやお母さんが子どものころに好きだった本を、子どもに読んであげるのも素敵ですね。

おいもさんがね・・ 作：とよた かずひこ/童心社
「おいしいともだち」シリーズ。秋といえば さつまいも！！大人が見ても楽しく、夢中になる絵本です。

サンドイッチ サンドイッチ 作：小西 英子/福音館書店
いろとりどりのきれいな具材とふわふわの食パンが描かれていて、これを読んだ後は「サンドイッチ食べたい！！」という気持ちが抑えられません。

せかいいちまじめなレストラン 作：たしろ ちさと/ほるぷ出版
料理をつくるのって、こんなに準備が大変なんだと気づかされることでしょうか。おいしい料理にみんながにっこりする絵本です。年長さんにおすすめです。

おべんとうしろくま 作：柴田 ケイコ/PHP研究所
おいしそうなお弁当がたくさん！！みんなはどんなお弁当になってみたいかな？ お弁当の中にあるしろくまを探すのも楽しいです。



今が旬！！ 柿

柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。そのため、風邪予防や肌荒れ改善効果があると言われています。しかし、食べすぎは胃石形成や鉄吸収の阻害の恐れがあるので、ほどほどにしましょう。柿は、離乳食にも使用できますが、のどに詰まらせやすい食材でもありますので、充分注意して与えましょう。すりおろして煮たり、薄く小さくしてから煮たりすると良いですね。果物として甘くておいしい柿ですが、天ぷらやサラダ、炒め物にする方法もあります。これから旬を迎える柿、どんな食べ方が一番好きですか？



食品ロス

10月は食品ロス削減月間です。毎年食品ロスの推計結果が公表されており、年々食品ロス発生量は少なくなってきました。食品ロスを減らすためにもっとできることはないのでしょうか。食品にはおいしく食べられる期限があります。必要な分だけ買って食べきる、食べられる量だけ作るなど、計画的に買い物や調理をして自分たちでできることに取り組んでいきましょう。一人一人が少しずつでも食品ロスを減らせるように意識していくことが大切です。



へんしゅうこうき



10月はりんごも旬を迎えます。りんごものどに詰まらせやすい食材ですので、柿と同様に離乳食に使用の際はすりおろしたり、小さくして煮たものを与えましょう。りんごは煮ると飲み込みやすいだけではなく、加熱することによって一部の栄養価を高め、甘みが増します。りんごは秋から冬にかけて収穫されますが、CA貯蔵によって春以降も新鮮なりんごが店頭並びます。