



気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのご類など食べ物が沢山あります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



子どもと新米を炊いてみよう



お米を炊くことは、もっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。

お米とぎのポイントは、

- ① 始めの水はさっと流す。乾燥しているお米は水を吸収するため、お米にぬか臭さを残さないためです。
- ② お米を水に漬け、クルクルと混ぜる。お米とお米がぶつかることで、汚れは浮き出てきます。
- ③ うっすらと濁りが残るくらいの水が、お米とぎ終了の目安。
- ④ しっかりと浸水してから炊飯を。浸水はごはんのおいしさに影響します。

お米とぎでは、水の色の変化やお米とお米がぶつかる音、水やお米の感触など子どもの興味を引き付ける要素が沢山あります。炊飯器ではなくお鍋で炊くと、匂いも一段と楽しめますね。



食べ物がでてくる「おはなし」



子どもの食事についての悩み…。野菜が苦手、食べる量が少ない、食事に集中できないなど、どのご家庭にも少なからずあるのではないのでしょうか。

絵本には、食べ物がでてくるお話がいっぱいあります。絵本を読むだけで、それらが解消されるわけではありませんが、ちょっとでも食べ物や食べることに興味を持てるような、なぜいろいろな食べ物を食べないといけないのかなど知るきっかけになることも。保護者のみなさんの「体にいいものを食べて、丈夫に大きくなって欲しい」という思いが伝わるまでには少し時間がかかるかもしれませんが、絵本の世界と食の世界がつながることで、子どもの思いに変化がでることもあるかもしれませんね。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



食に関係するお話

- ・ぐりとぐら [大きな卵で作った大きなカステラを森のみんなと分け合います]
- ・しろくまちゃんのホットケーキ [作り方が可愛い絵で分かりやすく表現されています]
- ・はらぺこあおむし [好きなものばかりを食べたあおむしはお腹が痛くなって…]
- ・カラスのパン屋さん [家族みんなで作ったパンは森のみんなに大盛況]
- ・さるかにがっせん [これからの季節に美味しい柿]
- ・おむすびころりん [おじいさんのおむすびがコロコロ転がって…]
- ・しらゆきひめ [リンゴはジャムやジュース、パイなどいろいろな食べ方があります]

