



がつごう  
10月号



### こ 子どもの味覚を大切にしましょう！

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のサツマイモや里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法でおいしく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘みや酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。味覚の発達にはふだんの食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもいいですね。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく、表現力も身につきます。



こころ 心をこめて食事のあいさつをしましょう



いただきます.....

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなくさまざまな食物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めたいですね。

ごちそうさま.....

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「材料を集めてくれた人に感謝する」という意味をもっています。食べものには、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛りつけをする人など沢山の人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」といいたいですね。

### ぞんじ ご存知ですか？

#### あえんぶそく みかくしょうがい 亜鉛不足は味覚障害を ひ お 引き起こすおそれがあります

味覚障害は高齢者の症状と思われがちですが、近年では子どもでも多くなっています。幼少期に見られる、この症状の原因は食事の栄養バランスの偏りによるミネラルの亜鉛不足といわれています。亜鉛を多く含む食材は牡蠣やレバー、ナッツ類、ゴマ、煮干しなどの小魚類です。また亜鉛の体内吸収を妨げるものに、食品添加物があげられます。おやつメニューは添加物の少ないお菓子にしたり、食事の栄養を補えるようなものを選んでみるといいですね。



### あき しょくちゅうどく ちゅうい 秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再加熱するなどの用心を。予防の基本はこまめな手洗いです。

野外でのイベントも多くなり、外で調理する機会もありますから、衛生面には十分に注意しましょう。



この季節の手洗いは食中毒を予防するだけでなく風邪をはじめとする他の感染症も減らすことができます。

