

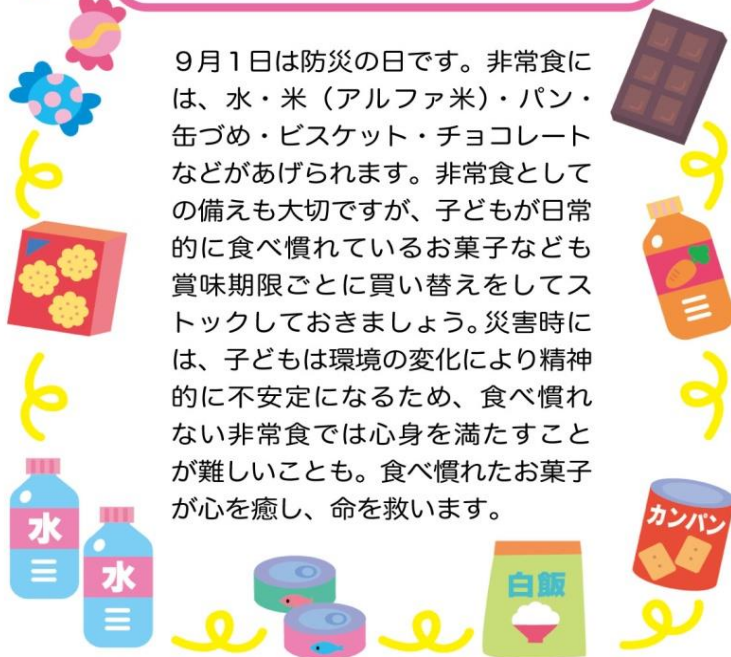


残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。涼しくなると、子どもたちの食欲も高まってきますが、夏の疲れが出て、体調を崩す心配もありますので、食事をしっかりとらせ、夜はぐっすり眠るようにしましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



スープは元気の素!



食事の時間、一番最初に食べるものは何ですか？好きなものも良いですが、まずは汁物から箸をつけてみましょう。

お腹がすいている人は、出過ぎた胃液が薄まり、食べ過ぎや胸やけ防止になります。逆に食欲のない人でも適度な塩分とダシ(旨味)がやさしく体を刺激して、食欲を促してくれます。しかし、暑すぎや冷たすぎは、体にとってストレスになるので、「あったかいな」と思えるくらいが普段にはちょうど良いですね。



子供を魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

