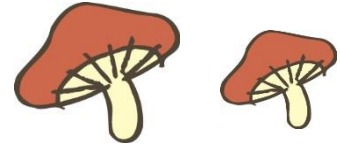




『食欲の秋』



秋は食べ物がおいしく感じる季節です。

夏は暑さで食欲がなかったり、冷たい食べ物を食べたくなりますが、これからは温かい食べ物もおいしく感じるので、子どもたちも食べる楽しみが増えてきます。

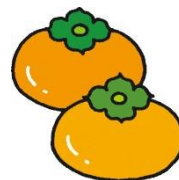
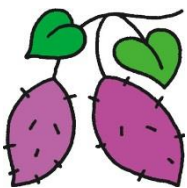
特にその季節の旬の食材を使った食べ物は、おいしく、栄養もあるのでおすすめです。

秋なら、果物(ぶどう、柿、りんご、梨 など)やキノコ類でしょうか。

子どもはまず目で見て判断するので、料理の盛り付けを工夫しましょう。食材の赤、黄、緑などを意識して彩りよく並べると食べたいという気持ちになります。もし、食材に色がなかったらカラフルなお皿にのせたり、飾りやピック類を使ってはいかがでしょうか。

ただしピック類は、小さい子どもはのどに詰まらせたりすると危ないので、食べるときに様子をみてはずしてあげましょう。

天気がいい日は、お弁当を持って戸外で食べるのも気持ちいいですね。日中は日差しが強いので、帽子をかぶって行きましょう。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001