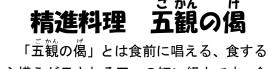




きゅうしょくだより

令和5年11月1日光明第六保育園

日増しに秋も深まり、寒さが身にしみる季節になりました。朝晩と日中での 気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくり をするために、規則正しい生活リズムと、栄養をしっかり体に取り入れること が大切です。そのためにも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食 事をしましょう。



心構えが示される五つの短い経文です。今 回は四つ目を紹介します。

四、「正に良薬を事とするは形枯を

療ぜんが為なり」

食事とは良き薬のようなものであり、心 身を健全な状態に保つためにいただくこ とを忘れないという意味です。自身の健康 のためにも食事はとても大切です。感謝の 気持ちを持っていただきましょう。





バランスの良い食事って・・・?



バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜が揃 っていて、エネルギーが適切で必要な栄養素が適量 含まれている食事のことです。食事を作る時、食事 を選ぶ時に、主食・主菜・副菜を組みわせることを 意識すると、栄養面をはじめ、見た目もバランスの 良い食事になります。また、間食などで乳製品・果 物などを食べるとさらに栄養バランスが良くなりま す。健康な身体を作るためにも、元気に過ごすため にも、バランスの良い食事を心がけましょう。

☆子どもの噛む力を育てるレシピ☆

「噛む」というのは意外と疲れるので、子どもは柔らかくて食べやすいメニューを好むことが多いものです。もちろん基本的には子ど もが喜ぶおかずでいいと思いますが、噛み応えのあるメニューを一緒に食卓に並べて、小さい頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょ う。しっかりと噛むことで得られるメリットは多く、食べ過ぎを予防したり、顔の筋肉を鍛えたりすることができます。簡単に作れる噛 む力を育てるレシピを紹介します。

何さきいかときゅうりのサラダ何

〈材料〉2人分

さきいか 20~30 g きゅうり 1本 にんじん 5 cm 大さじ2





何れんこんの磯辺焼き何

〈材料〉2人分

れんこん 1 O cm 少々 小麦粉 大さじ3

青のり 大さじ2と1/2 大さじ4



〈作り方〉

①れんこんは丸めたアルミホイルでかわの表面を削り、 6~8mmの輪切りにし、水にさらしてから水気をきる

②れんこんの両面に塩をふる

③ボウルに小麦粉、青のり、水を入れ衣を作る

(4)③にれんこんを入れ、フライパンに多めの油を入れ、強めの中火で 片面2~3分を目安に揚げ焼きにする

〈作り方〉

- 砂糖

①さきいかは小さくちぎるか、さいておく

大さじ2

- ②きゅうり、にんじんは千切りにし、にんじんは茹でる
- ③①と②をボウルに入れ、酢、砂糖を加えよく混ぜて できあがり

