

きゅうしょくだより

令和2年11月号 社会福祉法人多摩養育園 光明高倉保育園

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。子どもたちは寒さを感じさせないほど元気に走りまわり遊んでいます。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心掛けていきましょう。

七五三

3歳と7歳の女の子と5歳の男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う行事です。

七五三の千歳飴は、縁起の良い紅白に彩られた飴で、鶴亀や松竹梅などのめでたい絵柄の袋に詰められており、長寿と健康への願いが込められています。



《栄養バランスの良い食事で元気な毎日を！》

毎日毎食、栄養バランスの良い食事を考えるのは大変です。でも主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事であれば、自然と栄養バランスの良い献立になっています。また、一日の食事を総合的に考えて、食べ過ぎたものや食べなかったものを次の食事や翌日の食事で調整することを意識するのもいいですね。食事は楽しく、美味しくということをお忘れずに、理想のバランスを知っておくことで栄養について意識を向けることが大切です。



ごぼう

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があります。ヨーロッパや中国では古くから薬用に使われていましたが、食用にするのは日本だけのようです。



かぶ

かぶの根に含まれるアミラーゼはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。かぶの葉もβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど多くの栄養を含みます。



アップルケーキ



材料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 50g
- ・牛乳 100g
- ・りんご 300g
- ・砂糖 15g
- ・レモン汁 4g
- ・水 200g

作り方

- 1 りんごを適当な大きさに切る。
- 2 りんご・砂糖・レモン汁・水を鍋に入れ、煮詰める。
- 3 ホットケーキミックス・卵・牛乳を混ぜ、りんごを入れる。
- 4 フライパンで両面焼いて完成。