



今月の食育目標

バランス良く
食べましょう



きゅうしょくだより

令和5年11月1日 光明高倉保育園

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、栄養をしっかりと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。



精進料理 五観の偈

「五観の偈」とは食前に唱える、食する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、エネルギーが適切に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・副菜を組み合わせること意識すると、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と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。

♪さきいかときゅうりのサラダ♪

〈材料〉2人分

さきいか	20～30 g
きゅうり	1本
にんじん	5 cm
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2

〈作り方〉

- ①さきいかは小さくちぎるか、さいておく
- 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



♪れんこんの磯辺焼き♪

〈材料〉2人分

れんこん	10 cm
塩	少々
小麦粉	大さじ3
青のり	大さじ2と1/2
水	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、6～8 mm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
- ④③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

