



## 今月の食育目標

好き嫌いをなく

残さずきれいに

食べましょう

### 好き嫌いのメカニズム

甘味・塩味・うま味は生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦みは腐敗や毒につながる味であるため、本能的に嫌うとされています。また、匂いや食感が苦手、嫌な体験と結びつくことで嫌いになってしまう場合もあります。

### 残さず食べるためにも！

#### お腹を空かせよう

- 生活リズムを整え、食事時間を決める。
- たくさん体を動かす。
- おやつの時間と量を決めて、食べ過ぎようにする。

#### 楽しい雰囲気食べよう

- 家庭で食卓を囲む。
- 盛り付けを変えてみる。  
(バイキング方式にする、お弁当にする。)
- 他にも、一緒に野菜を育ててみたり、調理方法を変えてみたりするのもいいですね。



# きゅうしょくだより

令和6年2月1日 光明高倉保育園

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。暖かくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を繰り返し、少しずつ春に近づいています。

この季節は寒さや乾燥で体調を崩しやすいです。インフルエンザなどの感染症などより一層注意しなければなりません。手洗い、うがいをし、バランスの良い食事から栄養をしっかりと取り、負けない体を作りましょう。



## 精進料理【老心】

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。  
そのうちの一つ

### 「老心」とは、

親が子を心配し、慈しむような心でどうしたら食べやすくなるか、もっと美味しくなるかという心持ちで調理をすることです。

感謝の気持ちを込めて食材や食べる人のことを思いながら料理を作ってみてはいかがでしょうか。



## SDGsメニュー(ブロッコリーの芯のナムル)

ブロッコリーの芯の部分を固いから食べるのが大変、芯は食べられないと捨てていませんか？  
固い皮の部分をむけば、柔らかく、クセがないのでどんな料理とも相性抜群です。  
今回は、ブロッコリーの芯を使った電子レンジで簡単に作れる「ナムル」のレシピを紹介します。  
ブロッコリーの芯以外にも大根の皮、人参の皮、キャベツの芯でも代用できます。



### 【材料】調理時間 10 分

- ・ブロッコリーの芯・・・1 個分
- ・もやし・・・100g
- ごま油・・・小さじ1
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
- にんにく（おろし）・・・少々
- 白すりごま・・・小さじ1
- 塩・砂糖・・・ひとつまみ

### 【作り方】

1. ブロッコリーの芯はまわりの固い皮をむき、細切りにする。
  2. もやしは洗って軽く水気を取る。
  3. ブロッコリーの芯ともやしを耐熱ボウルに入れ、600W 電子レンジで2分加熱する。
  4. 加熱した野菜を冷ましてから、しっかりと水気を取りボウルに移して、Aの調味料を加えてよく和える。
- 材料も少なくレンジであっという間に作れるメニューです。  
ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。