11月の食育だより

2022年　10月　27日
認定こども園あゆのさと
栄養士　勝又

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、日によって寒かったり暖かかったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。

ご飯はパワーとスタミナのもと！

秋は新米の季節です。今年の夏は、いい天気に恵まれおいしいお米ができました。最近の私たちの食生活を見ると、お米の消費量が減少する一方で、脂質のとり過ぎが目立っています。

ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）を含むので、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れ防止に効果があります。

ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事を楽しみましょう。

こども園での給食の様子を紹介します

すみれ組

普通食・離乳食ともに手づかみで、自分で食べている子が多いです。

魚は少し残すことがありますが、何でもよく食べ特に汁物が大好きです。

たんぽぽ1組

「ほっぺがピカピカになるよ」と声をかけられると、苦手な食材も自ら口に入れ、がんばって食べる姿が見られます。

カレーライス・さばのごま照り焼き・切り干し大根の煮物が人気でした。

たんぽぽ2組

スプーンで食べることが上手になってきたので、上持ちから下持ちができるように声掛けをしています。

カレーライス・スパゲティーミートソース・ロールパン・みそ汁・スープ・切り干し大根の煮物が人気でした。

♡クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡

レシピ紹介

わかめのレモン和え　（10月17日の献立より）

材料	幼児4人分
わかめ（塩蔵）	10g
キャベツ	80g
人参	20g
きゅうり	1/3本
塩	少々
レモン果汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
麺つゆ	小さじ1

①わかめは塩を洗い落とし、水に浸けておく。
②十分に戻ったら食べやすい大きさに切り、熱湯に入れ沸騰したらザルにあげ、流水で冷まし、水切りをする。
③キャベツは3㎝角に切り、さっと茹で、流水で冷ましてから軽く絞っておく。
④人参は千切りにして食べやすい硬さに茹で冷ましておく。
⑤きゅうりは半月の薄切りにし、塩を一つまみ混ぜ、しんなりしたら軽く絞っておく。
⑥レモン果汁・しょうゆ・砂糖・麺つゆを合わせておく。
⑦②③④⑤を混ぜ合わせ⑥で味付けをする。
※わかめは茹ですぎるとぬめりが出てくるのでさっと火が通るくらいが食べやすいです。
※酸味が気になる時はレモン果汁を少なめにしてください。
※好みによりツナ缶やさっと湯通ししたしらす干しを足しても良いですね。