



10月の食育だより



令和5年9月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

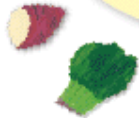
暑さも落ち着いて、秋本番になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ実りの秋を満喫しましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります



伊豆市こども課の栄養士山田さんによる食育教室がありました

食育アンケートへのご協力ありがとうございました。

集計結果は後日別紙にて報告させていただきます。

食材の色分けのお話を聞いた後、お買い物遊びの中でカードを使って食材の働きを学ぶことができました。

食材の働きを取り入れた「食育の歌」も元気に歌いました。



レシピ紹介 (減塩メニュー)

材料 幼児4人分(g)

鶏肉のバーベキューソース焼き

鶏もも肉	200g
りんご	1/8切れ
レモン果汁	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
にんにく	適量
油	適量

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② ①にすりおろしにんにくをなじませる。
 - ③ リンゴは皮をむいてすりおろす。
 - ④ 調味料を計り、③のすりおろしりんごとレモン果汁を加えよく混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④に②の鶏肉を加え味を馴染ませる。
 - ⑥ ⑤をオープン又はフライパンで焼く。
- ☆ 付け合わせに茹でブロッコリーなどをそえると彩りよくなります。



園児の好きな献立です。
簡単に美味しく、レモンの風味で減塩も出来ますので、