



今月の食育目標

仲良く楽しく
食べましょう



楽しい一日の始まりは 朝ごはん！

人は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには脳や体に不足したエネルギーを補給する役割があります。また、食べものを消化吸収することなどによって体温が上がり、食べ物が胃や腸に送られて動き出すことで排便も促されます。

一日を楽しく元気に過ごすために、朝食はしっかり摂って登園しましょう。

.....朝ごはんの効果.....



さらに、よく噛んで “セロトニン” アップ

セロトニンは神経伝達物質で、脳と体を覚醒させて日中活動をやすくすると共に、心のバランスを整える役割があります。このセロトニンの分泌を増やすには、朝日を浴びるほか、リズムカルな運動が大切です。リズムカルな運動にはよく噛んで食べることも含まれています。



きゅうしよくだより

令和3年4月1日 光明府中南保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新しい1年がスタートしました。保育園では、旬の食材や食感などを大切に献立を取り入れています。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心、そして美味しい給食を作っていきます。

毎月、給食献立表ときゅうしよくだよりを配布しますのでご覧ください。1年間、どうぞよろしくお願ひします。

精進料理の取り組み

令和元年度より全園で精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。新型コロナウイルス感染症の影響で調理保育等の実施が出来ないため、毎月のきゅうしよくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

せつ い しゆくしよく

“節衣縮食”

今回の言葉は、**“節衣縮食”** です



意味は、節約すること。衣服や食事の無駄を省くこととあります。料理をする上で食材を無駄にせず、また、一度箸をつけたものは全部残さず食べるようにしましょう。

坪川民主 老師 紹介



大本山總持寺本山にて、長年に渡り何百人もの修行僧の食事を担当した役職(典座)を務められた方です。また、光明保育園の年長児に精進料理の調理保育をして頂いております。



“お家で出来る” フードロスのへの取り組み

12 つくる責任 つかう責任



調理の時にでる、野菜の皮や茎など捨てたりしていませんか？野菜の皮には、栄養素がいっぱいあります。よく洗い、皮ごと調理し生ゴミとして捨てる部分が少ない工夫をしましょう。また、葱の根や人参のへたなど、野菜の切れ端も浅い容器と水と光があれば、少しのスペースで成長していく様子を観察しつつ、伸びた芽や葉などは料理に使う事が出来ます。2030年に向けて世界が合意したSDGsの取り組みにも繋がりますので、毎日の食事作りで意識して、フードロスを減らしていきましょう。



高野豆腐とじゃがいもの煮物

☆材料 (4人分)

- | | | | |
|---------|------|-------|-----|
| ・凍り豆腐 | 50g | ・しょうゆ | 15g |
| ・片栗粉 | 15g | ・砂糖 | 10g |
| ・油 | 適量 | ・酒 | 5g |
| ・じゃがいも | 150g | ・みりん | 5g |
| ・にんじん | 60g | | |
| ・さやえんどう | 10g | | |

☆作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気をしぼっておく。
- ②じゃがいもとにんじんは角切り、きぬさやは斜め切りして塩ゆでする。
- ③じゃがいもとにんじんを調味料で煮る。
- ④①の高野豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。(揚げすぎるとスカスカになるので注意！！)
- ⑤熱いうちに煮物の中に入れて混ぜ、最後にきぬさやを入れて出来上がり！！