



## 今月の食育目標

バランス良く  
食べましょう

## バランスのよい食事をとろう



毎日を元気に過ごすために日々の食事はとても大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、不足しがちな野菜料理をもう1品追加したり、牛乳・乳製品をプラスすることで成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。

食事を作るときやお弁当やお惣菜を利用するときも主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで栄養面だけでなく見た目のバランスも良くなりますよ。



# きゅうしよくだより

令和4年11月1日 光明府中南保育園

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。子どもたちは寒さを感じさせないほど元気に走りまわり遊んでいます。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気であられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心掛けていきましょう。



## 精進料理の取り組み

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。今回は精進料理の良いところを紹介します。

- ① 旬の野菜を豊富に使うため、ビタミンやミネラルなどの栄養をしっかりと摂ることができます。
- ② 豆腐や大豆など肌によい食材が多く使われており、美容にもよく、かつヘルシーです。
- ③ 調味料を最低限に抑えた味付けで、健康にも良く、食材本来の味を味わうことができます。

精進料理を取り入れることは、普段の食生活を見直すきっかけにもなります。素材の味を生かした精進料理を食べると味覚が鋭敏になり、日頃の食生活の乱れを実感する方も多いようです。



### 【10月の精進料理】

- ・さつま芋御飯
- ・おからの春巻き
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・みそ汁（麩・わかめ）
- ・ぶどう

## 七五三

3歳と7歳の女の子と5歳の男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う行事です。

七五三の千歳飴は、縁起の良い紅白に彩られた飴で、鶴亀や松竹梅などのめでたい絵柄の袋に詰められており、長寿と健康への願いが込められています。



## さばのみそ煮

☆材料（4人分）

- ・さば 4切れ
- ・酒（下処理用） 適量
- ・長ねぎ 100g
- 白みそ 30g
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- おろししょうが 2g
- 水 150cc



☆作り方

- ① 鍋に●の調味料と輪切りにした長ネギを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② さばは酒をふって臭みをとった後、水気をふき取り、鍋またはフライパンに並べる。
- ③ ①の調味液をかけ、クッキングシートで落とし蓋をする。
- ④ 中火で10分～13分くらい煮たら完成！！