

食育だより

H30. 11

いちじまこども園

調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

日に日に秋が深まり、肌寒い季節がやってきました。こども園の畑では白菜や大根など冬野菜の葉が伸び、これからもっと大きくなる事を楽しみにしています。給食にもふんだんに旬を取り入れ、味わうようにしたいと思います。

お箸の持ち方

頑張っているよ！



「今日は3回（正しい持ち方を）頑張ったで」「これであっとる？」など子ども達が話している・挑戦している姿をよく見かけます。



先生に見てもらいながら挑戦しているよ！

お箸の持ち方の見本を見ながら頑張るよ！



作ってみませんか？

＊ ＊ とふめし(4人分) ＊ ＊

材料

米……………2カップ	木綿豆腐……………300g
ゴボウ……………50g	ニンジン……………120g
油揚げ……………30g	鯖水煮缶……………1/4缶
サラダ油………小さじ1	濃口醤油……………大さじ2

作り方

- ①米は洗って通常の水加減で炊いておく。
- ②豆腐は茹でてザルにとり、粗くほぐしておく。
ゴボウは皮をむき、ささがきにし水にさらしてから水気を切る。ニンジンは2cm長さの千切り、油揚げは3cm長さの千切りにしておく。
- ③鯖は缶から取り出し、ほぐしておく。
- ④熱した鍋にサラダ油をひきゴボウを炒める。
しんなりしてきたらニンジン、油揚げ、豆腐、鯖の順に加えて炒め、しょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤①のご飯に④を加え均一に混ぜ合わせたら出来上がり！

※篠山市の郷土料理です！魚が苦手な子どもでも食べやすいメニューです。

朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタート。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳も身体にスイッチが入ります！また、1回の食事の量が少ない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

「はやおき、おひさま、朝ごはん」で元気に楽しい毎日を過ごしましょう！

★朝ごはんを美味しく食べるコツ★

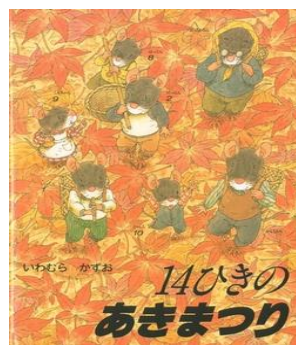
- 1 朝食を食べる30分前には起きよう！
胃は目より30分程度遅く目覚めるといわれています。
- 2 起きたらお日様の光をあびよう！
体内時計がリセットされ、目も身体も起きてきます。
- 3 夜は暗い部屋でゆっくりと眠ろう！
明るい部屋のままだと眠りにくく、そのために朝起きづらくなります。

朝ごはんをたくさん食べたら元気いっぱい遊べるよ！

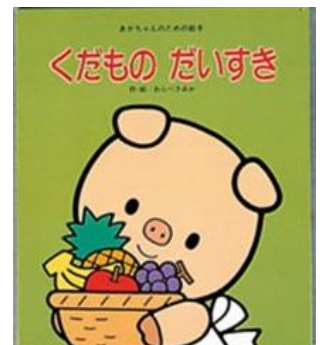


11月のオススメ食育絵本

秋の絵本はおいしいものでいっぱいです！



対象年齢 3歳～
作・絵：いわむら かずお



対象年齢 1歳～
作・絵：わらべ きみか