



令和 6 年 11 月号
 社会福祉法人 国立保育会
 きたひだまり保育園
 園長 大石 雅一
 調理担当 本谷 持田

秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる季節です。秋に実るりんごや柿などの果物を使ってゼリーやケーキを作ると旬の味を楽しめそうですね。またさつま芋や里芋のスープや煮物もおすすめの料理です。



よく噛んで食べよう

子どものころから、食べる時によく噛むことはとても大切です。唾液がたくさん出すことによって虫歯の予防ができ、噛む動作によりストレス解消の効果もあるようです。

噛む動作は、脳の働きを活性化し、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果があります。

小魚や海藻・根菜・果物など、よく噛んで食べる食材を加えてみてください。



鶏肉の油淋鶏ソース

☆材料☆ (大人2人子ども2人分)

- ・鶏もも肉 300g (もも肉2枚程度)
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量

<ソース>

- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1½
- ・砂糖 大さじ1½
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 30ml
- ・生姜、にんにくチューブ 2cm位
- ・長ネギ 1/2本 (みじん切りにする)

☆作り方☆

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩で下味をつけておく。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンに多めの油をしき焼いていく。火が通ったらお皿に盛り付ける。
- ③小鍋にソースの材料を入れ加熱する。
- ④盛り付けた鶏肉の上に、ソースをかけたら出来上がり。

豚肉・さばに変えてもおいしいですよ！

よい姿勢で食べよう

食事時の正しい姿勢は、背筋を伸ばし背もたれに背中をつける、足は床につける、からだと机の間は、こぶしひとつ分くらいあける、机にひじをつけない、食器をもって食べるなどです。背中や足が不安定な場合は、背もたれの間クッションを入れることや、足と床の間に台を置く

と、安定した姿勢になります。よい姿勢で食べると消化もよくなります。

