



食育だより

令和6年11月号
 社会福祉法人
 国立保育会 国立保育園
 園長 中澤 ゆう子
 調理担当 宮城 野間

秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる季節です。りんごや柿などさまざまなフルーツ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。冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。

11月の目標 「食事に関わる人々に関心を持つ」

食事や食事に関わる人への感謝の気持ちが持てるよう、「いただきます」「ごちそうさま」の大切さを伝える取り組みをしていきます。



よくかんで食べよう

- 子どものころから、食べる時によくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるようです。また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果もあるようです。小魚や海藻・根菜・果物など、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えてみてください。

よい姿勢で食べよう

食事時の正しい姿勢とは、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、食器をもつなどです。背中がつかない場合は背もたれとの間にクッションを入れ、足がつかないときは、台を置いて安定させましょう。よい姿勢で食べると消化もよくなりますよ。



～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
- ・塩 下味 少々
- ・小麦粉 肉にまぶす 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 みじん 1/2本

☆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お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！

