



10月の食育予定

- 🍷 さつまいもに角虫れる。
- 🐱 さつまいもに角虫れる。スイートポテト作り
- 🐰 さつまいもに角虫れる。小かぶの種まき
- 🐼 きのこに角虫れる
- 🐻 さつまいもの収穫 スイートポテト作り
- 🐼 さつまいもの収穫 さつまいもクッキング

9月の食育の様子

🐰 9/9 ピザトースト  
園庭で育てていたピーマンを収穫し、自分でパンの上にとッピングをして、ピザトーストを作り、午後のおやつで食しました。

🐼 9/10 五平餅  
グループごとにゴぼろを5つ作り、それぞれ好きな形に薄くおぼろにして、焼ける様子と並んで見たり、香りを感じたり、五感で楽しむ、楽しい食育になりました。

🐼 9/19 サラダクッキング  
ドレッシングを作る様子を見たり、自分で食べたい量の野菜をトン酢ついで盛り付け、お昼ごはんを食べました。野菜により興味を持ち、美味しく食育になりました。

🍷 9/24 おぼろ  
丸々1個のおぼろと、半分に切ったおぼろを見たり、触ったりしました。午後のおやつで、スイートポテトクッキングをしました。

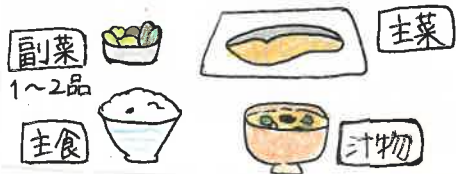
おだやかな秋の日差しを感じる日が増えてきました。これから寒くなるので、体調を崩さないように、三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう!!

今月の重点目標

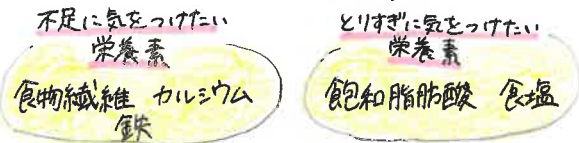
栄養を知り、バランス良く食べる

過ごしやすい季節を迎え、食欲が旺盛になる時期です。食事は体の成長や健康の為に重要なことを知りましょう!!

栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主菜」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のおかず「主菜」、野菜やきのこ、海藻などを主材料とする「副菜」、そして「汁物」を組み合わせたものです。



また、不足と、とりすぎに気をつけたい栄養素を把握して、日々の食生活の中で意識すると良いです。



ごはんの魅力再発見!

日本の食文化に欠かせない「ごはん」。ごはんには、たくさんの栄養や、健康の効果があります。新米が出回り始め、ごはんがよりおいしい季節になったので、ごはんの魅力を改めて知りましょう!!

★必要な栄養素が補給できる。

1. エネルギー源となる炭水化物がとれる。  
炭水化物は、体や脳を動かす役割があります。また、お米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。
2. 良質なたんぱく質がとれる。  
お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。
3. ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる。  
体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせない栄養素が含まれています。(ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分など)
4. 食物繊維が含まれる。  
便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

今月のオススメレシピ

牛肉とゴぼうの混ぜごはん 238kcal

《材料》4人分

- ・米 ... 150g (1合)
- ・牛ばら肉 ... 85g
- ・ゴぼう ... 20g
- ・人参 ... 25g
- ・すりごま ... 3g
- ・食塩 ... 1g
- ・砂糖 ... 8g
- ・酒 ... 1g
- ・オリーブオイル ... 1g
- ・濃口醤油 ... 10g

《作り方》

- ① ゴぼうと人参は千切り、牛ばら肉は1cm幅に切る。
- ② 牛ばら肉を炒め、火が通ったら、ゴぼうと人参を加える。軽く炒めてから、ひたひたに水を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、Aを加えて煮る。
- ③ 具が煮えたら、ザルにあげて、具と煮汁を分けしておく。
- ④ 米を研ぎ、③の煮汁と水をお飯釜の目盛りに合わせて入れる。食塩を入れ、炊く。
- ⑤ 炊けたごはんを、具を混ぜ合わせたら、完成!

★健康面での効果が期待できる。

- ・噛みかわがつ。
- ・消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい。
- ・お米を中心にするると献立のバランスが良くなり、健康につながる。

★おいしいお米の炊き方

- ・炊飯前の準備  
お米は正確に計量 → 最初はたまりの水で → しっかりと水に  
(カップに対してすりきり計量) → 素早くすすぎ、2回目以降は少量の水で、押すようにしてすすぐ。
- ・炊飯後  
ごはんが炊けたら、おぼろくほぐす!  
(切るように、サッとほぐすのがポイント!!)

