



大將軍ひかり保育園々  
調理室だより R4.8.31発行

### 8月の食育

うさぎぐみでは園庭で育て収穫したきゅうりを袋に入れたものを自分たちでモミモミして塩もみきゅうりを作って食べました!!  
いつもは野菜が苦手な子も、自分で作ったものは特別!!!  
おいしそうに食べていました♡  
とうもろこしも収穫して、大事そうに片屋敷して調理室まで持ってきてくれました。ゆでたものを丸かぶりしていただきました。  
夏野菜を満喫できました!!

くまぐみでは大事に育てていたスイカが収穫できました。  
初めはカットしてそのままの味を楽しみました。  
小ぶりな見た目ですが、とっても甘くておいしいスイカでした!!  
別日にはスイカを入れたフルーツポンチをみんなまでいただきました。  
みんなで育てた大切なスイカを2通りの味で楽しんで、おいしい夏の思い出になりました♡

### 9月の食育予定

- 室内で栽培したもやしを収穫し昼食でいただく
- おはしの持ち方についての話を聞く

貝だくさん汁で食物繊維補給!!

野菜は加熱することでかさが減り、量を摂ることが出来ます。  
冷蔵庫に残ってる食材を組み合わせ、時には「おかめ」などの海藻を加えて食物繊維を無理なくとしましょう!!

### おなかの調子を整えて元気に過ごそう!!

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。  
便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあります。  
「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

#### ▷便秘になりやすい食生活

- 和食をあまり食べない。海鮮などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多い。手取りず食材が偏る。
- 野菜が苦手なあまり食べない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いおりに便にならないものを多く食べている。



#### ▷毎日の食事で食物繊維アップ

- サラダや和え物にプラス  
野菜サラダにおかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を上げましょう。
- ごはんプラス  
ごはんには麦や玄米、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。
- もう一品に小豆みそ  
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、糸豆腐、あからなどは小豆1品分でも食物繊維アップにつながります。
- 汁物にプラス  
貝だくさんにする事で汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

暑い日がまだまだ続きますが、朝晩は少し涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。

食卓にも秋の味覚が登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な身体をつくりましょう。

今月の重点目標は...

### ≡ 食事のマナーを矢取る ≡

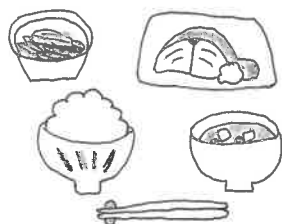
～友だちと気持ちよく食事を過ごす為に必要な食事のマナーを考えてみましょう～

「食事のマナー」というと堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけでなく、自然の恵みに感謝する食べ物を大切にするとしたこともマナーのひとつです。

#### ★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。  
食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。  
そして食事の後には、食材を集めたり、育てたり、料理をしたりと、馬区け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。  
感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

#### ★器は決まった場所に置きましょう



和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。  
三角食で口内調理をする「和食」ならこのマナーです。



おすすめレシピ

### きんぴらサラダ

材料 (4人分)

- ごぼう - 1/4本 (45g)
- 人参 - 1/3本 (45g)
- こんにん - 55g
- 牛ひき肉 - 45g
- こんにんやく - 35g
- ごぼう - 大せじ1
- みりん - 小せじ1
- 濃口しょうゆ - 大せじ1/2
- ごま - 4g
- マヨネーズ - 10g

#### 作り方

- ①ごぼう、人参は千切りにしこんにんはうすくスライスしたものを4等分にしておく。  
こんにんにさくは食べやすい長さに切り、下茹でをしておく。
- ②フライパンで牛ひき肉を炒め①の材料を加える。  
野菜がやわらかくなったらAで味付けをする。
- ③②が冷めたら、マヨネーズとごまで和える。