

きゅうしょくだより　11月

佐賀女子短期大学付属　ひしのみこども園

朝晩の冷え込みに対し、日中はまだ汗ばむ陽気を感じられます。寒暖の差がある季節の変わり目は、体調は崩しやすいので、生活リズムを整えて、体調管理に気を付けましょう。
今月、子ども達は「さつまいもの収穫」を行います。子ども達は色々な体験の中で、食べることや栄養の知識、自分の身体と食べ物の関係などに興味をもっていきます。食べる意欲にもつなげていきたいものです。収穫したさつまいもで、親子でクッキングをするのもいいですね。

食事のバランス

身体に必要な栄養は、毎日過不足なく摂ることが必要ですが、食品群別の食品をバランスよく摂取することが大切です。
それには、「１日３色しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」「野菜は種類を多く摂る」ことなどを毎日の食生活で充分に心がけましょう。
一つの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません！
園の献立表は、「熱や力となる(黄グループ)」「血・肉・骨になる(赤グループ)」「体の調子を整える(緑グループ)」の３種類に食材を分けてお知らせしています。お子さんと一緒に「食事にはどのような食材が入っているのか？」「食品にはどのような働きがあるのか？」など、表を参考に考えてみましょう。
子どもの頃から、「健康に過ごすためには、バランスよく食べることが大切」であることを理解することで、将来、自分や家族の健康を大切に考えることが出来る大人に成長してくれることを願っております。また、登園前に親子で献立表を確認して来ましょう。

●バランスの取れた食事をする

毎食の献立に、主菜(主に黄の食べ物)と主菜(主に赤の食べ物)はありますか？野菜などの副菜(主に緑の食べ物)はありますか？
組み合わせは、幼児期では1：1：1ですが、成長に合わせて3：2：1と望ましい食事のバランスに近づけていきます。

●料理を交互食べすると栄養のバランスを崩しません

毎日３度の食事は、主食、主菜、副菜を揃え、色々な料理を交互に食べましょう。
この食べ方をしていると、たまに多少残すようなことがあったとしても、栄養のバランスを崩しません。

赤…ぐんぐん大きくなる食べ物

おもに血や肉になって、体を作るもとになります。



緑…元気な身体になる食べ物

おもに体の調子を整えて、病気をしないようにします。



黄…もりもり力がでる食べ物

おもにエネルギーになって、体を動かすもとになります。



３０食品！

色々な食品を組み合わせて
１日３０食品食べましょう！

給食レシピの紹介







鮭の変わり西京焼き

材料

- 鮭切身　4切れ
- 塩・こしょう
- 小麦粉
- 合わせ味噌　25ｇ
- マヨネーズ　15ｇ
- みりん　6ｇ
- 砂糖　5ｇ
- いりごま　5ｇ

－作り方－

①鮭切身は、塩・こしょうをまぶし、小麦粉を全体にまぶしつけて、フライパンで焼く。（中に火を通す）
②合わせ味噌、マヨネーズ、みりん、砂糖、いりごまを合わせておく。
③焼いた鮭の上に、合わせ調味料を塗り、オーブントースターで表面を軽く焼く。

