今月の食育目標

バランス良く

食べましょう

きゅうしょくだより

平成３０年１１月号　社会福祉法人多摩養育園　　光明第四保育園

日増しに秋も深まり、寒さが身にしみる季節になりました。朝晩と日中での気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくりをするために、規則正しい生活リズムと、栄養をしっかり体に取り入れることが大切です。そのためにも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事をしましょう。

千歳飴

七五三のお祝いにかかせないのが、千歳飴です。千歳飴は子どもの長寿を願い、粘り強く細く長い形状で、縁起のいい紅白の飴となっています。千歳飴の袋にも、縁起の良い鶴亀や松竹梅が描かれ、長寿と健康を願う縁起物となりました。

赤・黄・緑　3色そろった食事をしましょう！

私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできていて、含まれる栄養素の働きよって・赤・黄・緑に分けられます。毎食、３色の食べ物をかかさず食べると、体に必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

また、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、お互いに足りない栄養素を補ったり、吸収を高めたり、働きを助けたりするなどの効果があります。

～ご飯で栄養バランスをアップ！！～

ご飯の主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンＢ１などを含んでいます。ご飯は味が淡白なため、様々な料理に合います。ご飯を中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティに富んだ食事をしましょう。

さわらの西京焼き

【材　料】４人分

さわら	４切れ
料理酒（分量外）	適量
西京みそ	４０ｇ
みりん	４ｇ
酒	６ｇ

【作り方】

① さわらは酒を振って水気をきっておく。
（できれば水気を拭きとる）

② ボウルに調味料を混ぜる。

③ さわらを１切れずつ②にくぐらせ、バットに並べる。

④ しばらく漬け込み（できるだけ長く）
味噌は落とさずに鉄板に並べる。

⑤ １８０℃で８～１０分焼く。
（焦げやすいので注意！）