



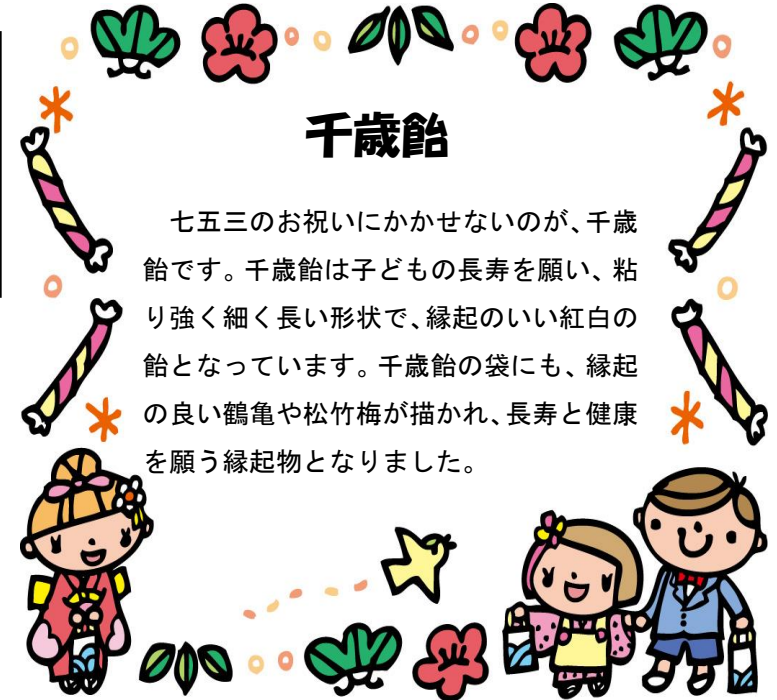
## 今月の食育目標

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 光明第三保育園

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、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることで、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によって・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。ご飯は味が淡泊なため、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!)