



今月の食育目標

バランス良く
食べましょう

きゅうしよくだより

令和6年11月1日 光明第三こども園

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。寒暖の差を感じるこの時期は体力の低下、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食事と十分に睡眠をとるようにし、食事内容が偏ることがないように旬の野菜や脂ののった魚などいろいろな食品にチャレンジしてみましょう。



旬の食材

ほうれんそう

ほうれんそうは食生活では不足しがちな鉄分、亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類が豊富です。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。



ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンCやβカロテンが豊富です。この二つの栄養素は酸化作用があるといわれ、免疫力アップにつながります。



バランスが良い食事ってどういうの？

バランスの良い食事と言われても漠然としていてマイチわかりにくいなあと思うことはありませんか？

忙しい日々を送っていると、つい食事が疎かになって丼物や外食が増え、野菜や乳製品が不足しがちになります。バランスよく食べるということは、主食・主菜・副菜が揃っていて、健康のために体が必要な栄養素を過不足なく食べるということです。また、間食などで乳製品・果物などを食べるとさらに栄養バランスが良くなります。健康な身体を作るためにも、元気に過ごすためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

食事バランスガイド

農林水産省が1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にできるように作られた表です。



精進料理☆秋の新メニュー



高野豆腐を使った唐揚げメニューとなっています。高野豆腐はたんぱく質や鉄分、食物繊維、カルシウムなどが豊富に含まれています。一般的には煮物で使われていることが多いですが、唐揚げにすることでいつもと違った食感で味わうことができます。また、乾物のため長期保存できるため、使いたいときにすぐ使える便利な食材です。



～高野豆腐の唐揚げ～

★材料 (4人分)

- ・高野豆腐 4枚
- ・しょうゆ 6g
- ・みりん 6g
- ・昆布だし汁 8g
- ・片栗粉 30g
- ・油 30g



作り方

- 1 あらかじめ高野豆腐を水で戻す。
- 2 高野豆腐の水気をしっかり絞り1/4に切る。
- 3 しょうゆ・みりん・だし汁を混ぜ合わせ、高野豆腐に下味をつける。
- 4 3に片栗粉をしっかりとまぶし、鍋に油を入れ180℃の温度で揚げる。

