



# 食育だより

きりん保育園

平成30年11月



朝・夕・肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎてしまいそうですが、気温が低くなる季節は、空気が乾燥し、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが増殖しやすくなります。手洗い、うがいはもちろんのこと、栄養のある温かい食事や睡眠など、体調の管理に気を付けましょう。



## 今月のおすすめレシピ

### 手作りナゲット

鶏挽肉 400g 豆腐 100g  
マヨネーズ大匙4 塩少々  
酒小さじ1 小麦粉大匙3  
ナツメグ少々 揚げ油

#### 作り方

- ① 豆腐の水気をペーパーで軽くしぼる
- ② ボウルに材料・調味料を全て入れてよく混ぜる。
- ③ 適当な大きさに形を整え油で揚げて出来上がり



## 七五三に どうして千歳あめ？

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

千歳飴は、長く引っ張って伸ばして作ることから「長寿」につながる縁起の良い紅白の飴です。袋にも縁起の良い鶴亀や松竹梅が描かれており、晴れ姿に千歳飴の袋を持つ事が定着しました。



お米の美味しさを見直してみよう♪

夏の疲れも取れ食欲も戻ってくる季節になりました。実りの秋といわれるように美味しい食材がでまわります。

食べ物があふれかえる日本の現状に

マヒすることなく、お米などの作物は、農家の人が長い時間と手間をかけて育てたことを忘れずに、一粒も無駄にしないように、食べ物を大切にすることを忘れないようにしたいものです。



長寿国日本、ご飯を主食とした食生活も長生きの秘訣です。ご飯は色々な食品と相性が良い為、和・洋・中・どんな料理にも合います。

又、ご飯中心のおかずや汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります

ご飯とおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べる事を「口中調味」と呼びます。

これは、古くから日本独自の食べ方です。

ご飯を食べる時は、ご飯⇒おかず・ご飯⇒汁物・というように交互に口に運んで食べましょう。



### ご飯でスタミナ作り

たくさん遊んだり、運動する為にはスタミナが必要です。

骨や筋肉のもとになる肉や魚などのたんぱく質を摂ることも大切ですが、スタミナのもとになるのは、ご飯やパンなどの炭水化物です。

炭水化物は、すぐに消化され、ぶどう糖となって脳や筋肉、臓器のエネルギーのもとになります。

### ごはんには味噌汁

ご飯とみそ汁は、日本食の定番です。体にとって大切なエネルギー源のご飯ですが「リジン」という栄養素が不足しています。このリジンも体にとって必要不可欠な栄養素ですが、味噌の原料でもある大豆のたんぱく質で補うことが出来ます

ご飯に味噌汁は、味だけでなく、栄養的な面でも最高の組み合わせです。

大豆を使った食品は他にも、納豆や豆腐、油揚げ、きな粉などたくさんあります

