



パクパクだより



秋もすっかり深まってきました。10月は「スポーツの日」があります。1964年の東京オリンピック以降、開会式が行われた10月10日は「体育の日」という祝日でした。これが名称を改められ「スポーツの日」となりました。東京オリンピックが開催される予定だった2020年に限定して7月24日が「スポーツの日」でしたが、翌年以降は10月の第2週の月曜日になります。健康維持のためには食生活に気をつけるだけでなく、定期的に体を動かすことも大切です。気候の良い秋から体を動かす生活習慣を始めてみませんか？



家族そろって楽しく食卓を囲もう！

19日は食育の日



平成17年7月に食育基本法が施行されたのを受け、国の「食育基本計画」が作られました。計画の中で、「毎月19日を「食育の日」とする」とされ、「少なくとも週1日は家族そろって食卓を囲むこと」を言われています。最近、生活習慣の多様化から家族そろって食事をする時間が少なくなっているというデータがあります。親子のコミュニケーションは、お子さんの心の栄養になってくれます。忙しいからこそ、子どもと過ごすことができる貴重な時間を大切にしてください。

べつべつの食事



いっしょの食事



子どもは食を通じて多くのことを学び、育ちます。「一緒に食べたい人がいる子ども」に成長することも食育の一つです。毎日は無理でも、親子で食事が出来る時には、一緒に食事を楽しむように心がけてください。「食育」というと、イベントや特殊な教育と思われがちですが、実は日常生活そのものです。楽しく親子で食事をするのが、食育につながります。



親子でクッキング



材料（4人分）と作り方

鶏肉	120g
酒	8g
れんこん	120g
にんじん	80g
さやえんどう	20g
油	4g
さとう	8g
みりん	4g
しょうゆ	12g
白ごま	3g
すりごま（白）	3g
ごま油	0.8g

※保育園の幼児の分量です。



- 1 鶏肉はひと口大に切り、酒をもみ込んでおく。れんこんは薄いイチヨウ切り、さやえんどうは筋を取り下ゆでし、斜め切りにしておく。人参は薄いイチヨウ切りにする。
- 2 鶏肉を油で炒め、れんこんと人参を加えてさらに炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
- 3 白ごま、すりごまを入れ、香り付けにごま油加える。
仕上げにさやえんどうを加える。