



パクパクだより

2013年
11月
明照保育園

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。

11月は年中行事の七五三があります。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に、子どもの成長を祝ってお参りが行われるものです。子どもが元気にますます成長すると共に長寿の願いが込められています。

千歳あめは、長寿の願いを込めて細く長く作られていて、縁起が良いとされる紅と白のものです。袋に書かれた鶴亀や松竹梅などの絵柄も縁起の良いものです。子どもの成長した晴れ姿に感慨深いものがありますね。



和食を見直そう

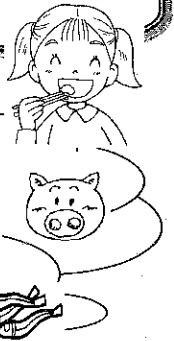
和食のよい点

- ★だしとうま味、食材の持ち味をうまく生かした料理法で、過剰な塩分摂取を抑えることができる。
- ★煮る、焼く、蒸すなど様々な調理法で油の摂りすぎを防ぎ、不足しがちな食物繊維がたっぷりとれる。
- ★ごはん、汁物、おかず(主菜1品、副菜2品)の一汁三菜の組み合わせによって栄養バランスが摂りやすい。

日本は世界一の長寿国とされ、その影には食生活のあり方が大きく関わっています。一方で現代人の食生活の問題点に生活習慣病が取り上げられますが、最近では健康志向の高まりもあり、おいしく、より身体に良い食事を意識する傾向があります。これからも健康であり続けるためにも食生活を振り返り、和食を見直してみましょう。

うま味を効かそう

野菜料理を食べやすくするには、だし汁やたんぱく質のもの、豆腐や肉、魚介類などを一緒に料理してみてください。だし汁や食材のうま味でおいしく味わうことができますよ。



食べたならほめよう

野菜類をはじめ穀物類、昆布、ひじき、わかめなどの海藻類、大豆類なども食事に取り入れましょう。色々な食材の経験になります。無理強いせず、少しでも食べることができたらほめてあげましょう。食べる意欲につながります。

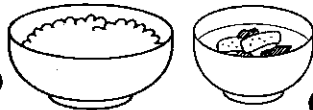


副菜



主菜

主食



汁物

親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

秋野菜の うま煮

材料(4人分)と作り方

★保育園では和食メニューは人気があります。色々な野菜をおいしそうに子どもたちは食べています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

鶏もも肉	60g
里芋(一口大)	120g
人参(乱切り)	80g
ごぼう(乱切り)	60g
れんこん(乱切り)	60g
大根(乱切り)	60g
干しいたけ(スライス)	5g
さやえんどう	20g
油	4g
砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

1. 干しいたけは水に浸し、戻しておく。(戻し汁も使います)
2. 里芋は、塩もみしてぬめりをとる。
3. ごぼう、さやえんどうは下ゆでする。
4. 油で鶏肉、里芋、人参、ごぼう、れんこん、大根、干しいたけを炒め、戻し汁を加えて煮る。
5. 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて煮含める。
6. 味を調べ、仕上げにさやえんどうを散らす。