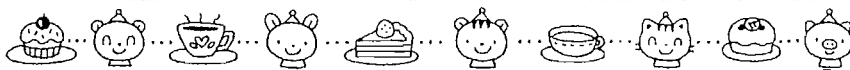


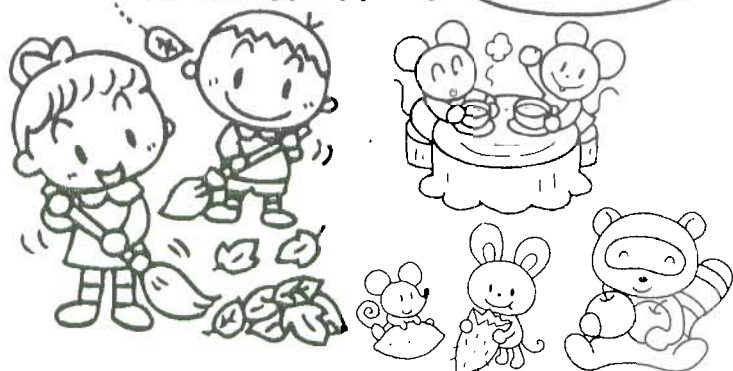
パクパクだより



明照保育園

秋もすっかり深まってきました。今月は「体育の日」があります。祝日法によると、「スポーツにたしめ、健康な心身をつちかう」日とされています。昭和39年10月10日に東京オリンピックが開催されたので、これを記念してこの日が祝日となり、平成12年から10月の第2月曜日に変更となりました。

健康を維持するためには、食事に気をつけるだけではなく、運動などで定期的に体を動かすことも大切です。体育の日をきっかけにして、体を動かす生活習慣を身につけるようにしたいものです。



19日は食育の日

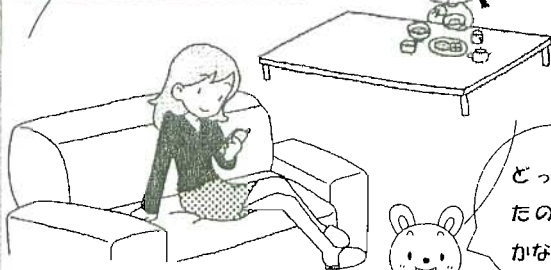


家族そろって楽しく食卓を囲もう！

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」と定められ、「少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲むこと」が必要であるとされました。

最近は、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



どっちがたのしいかな？

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、親子で食事ができる時には、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



10がつのメニュー



秋野菜のうま煮

材料（4人分）と作り方

鶏肉	60g
さといも	中3個
にんじん	中2/3本
ごぼう	1/4本
れんこん	小1/2個
干し椎茸	1枚
※上記分量はだいたいの目安です。他にも、だいこんやかぶなど、家にある旬の根菜類を入れましょう。	
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
炒め油	適量



1. 鶏肉、根菜類を一口大に切る。
※里芋は塩もみか下茹でをして、ぬめりをとる。ごぼうは下茹でしておく。れんこんは酢水にさらす。
干し椎茸は戻してスライスにする。（戻し汁も使う）
 2. 鶏肉、野菜類を炒める。油が回ったら、しいたけの戻し汁と水をはり煮る。
 3. 野菜が柔らかくなったら調味料を入れ、味を調えたら出来上がり！！
- ※ 下湯でした、さやえんどうやいんげんを散らすと緑色がきれいですよ。