

# パクパクだより

2009年  
9月

明照保育園

今月は、敬老の日・国民の休日・秋分の日と、大型連休がありますね。敬老の日は諸外国にはない日本だけの休日だそうです。この日をきっかけに、年長者の方の長寿をお祝いしたり、昔からの知恵を教わるのもいいのではないのでしょうか。

これからの季節は、食欲の秋と言われるように、新米や柿、さつまいもなど、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚をお子さんと一緒に楽しんでくださいね。



## 330歳！食生活！

『食』は人が毎日を健康に過ごすために、欠かすことのできないものです。子どもの頃からいろいろな食体験を積み重ねることで、生きるために必要な食の知識を身につけることができます。

食体験は、イベント的なものばかりでなく、普段の何気ない生活の中にもたくさんあります。食材のお買い物や食事づくりのお手伝い、家族や仲間との食事。それらを通して、お子さんは満足感や達成感を得たり、自分を大切にする気持ちや相手を思いやる気持ちを育てています。

『食』は体だけでなく、心の成長のためにも大切なものです。

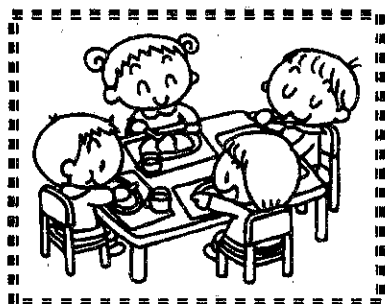
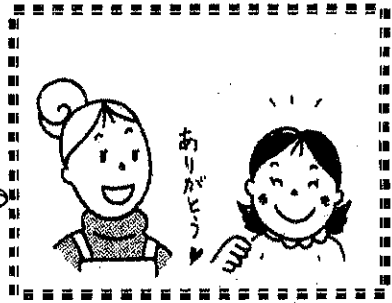


みんなのために  
おいしくつくろう！

わたしにもできた **達成感**

**自信**

ほめられたよ！  
うれしいな、またお  
てっだいしたいな



みんなで食べると  
たのしいな。

**満足感**

きれいなものも  
食べられるよ。

### 材料（4人分）と作り方

豚もも肉	80g
じゃがいも	大2個
玉ねぎ	中 1/2 個
にんじん	小 1/2 本
糸こんにゃく	1/5 袋
さやいんげん	2本
しょうゆ	20g
さとう	8g
酒	4g
みりん	4g
カレー粉	小さじ 1/2
油	適量
だし汁	適量

1. こんにゃく、さやいんげんはゆでておく。
  2. 油で豚肉を炒め、色が変わったら他の材料も入れて炒める。
  3. だし汁を加えて煮る。柔らかく煮えたら調味料を加えて味を調える。
  4. 仕上げにゆでておいたさやいんげんを散らす。
- ※カレー粉は食欲増進の香辛料です。まだ暑さが残るこの時期、食事をよりおいしく食べる調味料のひとつとして、上手に活用してください。

## おやこでいよいよ

### かつのメニュー

