

# 食育だより

令和5年度 11月号 なごみん尾西園

秋らしくなり、これから日に日に寒くなっていきます。寒さに負けない身体づくりの基本は『よく食べて、よく遊び、よく寝ること』です。おいしい新米も出回り、ごはんがよりおいしく感じます。冬に向けて、ごはんエネルギーを蓄え、バランスのとれた食事で丈夫なからだづくりをしましょう。



**ま** 五穀 (ごこく) **ご** 野菜 (やさい) **わ** きのこ (きのこ)

**や** 野菜 (やさい) **い** いも類 (いもるい)

**し** しょうゆ (しょうゆ) **い** いも類 (いもるい)

## 11/24は“いい日本食” 和食の日

“まごはやさしい”という言葉聞いたことがありますか？日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。これらはご飯との相性がよく、ビタミン・ミネラル・カルシウム・たんぱく質などの栄養素がバランスよく取り入れられています。



### おすすめレシピ

## 鮭の竜田焼き

多めの油で揚げてもおいしい！園児に人気メニューのひとつです★

材料 3人分

鮭	120g
おろし生姜	1.5g
みりん	3g
しょうゆ	3g
片栗粉	15g
油	適量

1. 鮭は2cm幅のそぎ切りにする。
2. ビニール袋にしょうゆ、生姜、みりんを入れ鮭をつけておく。
3. 味がしみ込んだら水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき、両面焼く。



## 10月 食育教室 お米をといでみよう！

“たんぼ”と呼ばれるところではお米を作っています。硬いもみ殻をとると、白いお米がでてきます。みんなで研いだお米を給食でいただきました。

茶色のもみ殻を外したら白いお米がでてきたよ！



「どうやってやるのかな」みんなで協力してお米を研ぐことが出来ました！



炊飯器を覗き込み、炊きあがりのごはんをみます。お米からごはんになることを学びました。

### 行事食のお知らせ

11/15 七五三給食



アンパンマンがみんなの成長をお祝いします



ご質問ありがとうございます！

Q:食が細いです。どのような解決策がありますか？



A: 極端に好き嫌いがなければ心配いりません。「必ず食べる」や「沢山食べる」というような方法は控えたほうが良いです。少しずつ、一皿ずつ出して、食べたら褒める・認めるなどを経て量を増やしていきましょう。また、おままごとやお買い物、お手伝いも食べる事の興味を引き出す方法になります。

