



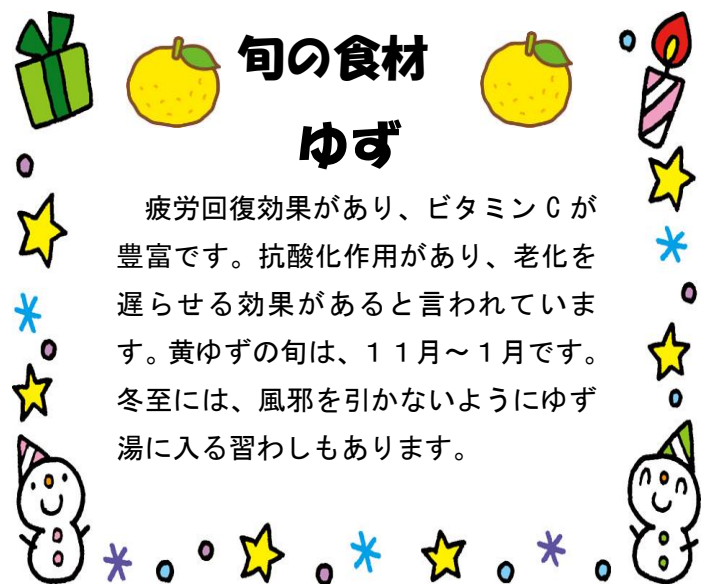
## 今月の食育目標

楽しい食事を  
しましょう

# きゅうしょくだより

令和6年12月1日 光明高倉保育園

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節となりました。  
今月の食育目標は『楽しい食事をしましょう』です。食事は、栄養を摂るだけではなく、コミュニケーションの場としてもとても重要です。家族や友達と一緒に食べると、楽しく美味しく食べることに加え、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、色々な栄養を摂りやすくなります。出来るだけ家族と一緒に食事する機会を増やしていきましょう。



## 旬の食材 ゆず

疲労回復効果があり、ビタミンCが豊富です。抗酸化作用があり、老化を遅らせる効果があると言われてい  
ます。黄ゆずの旬は、11月～1月です。冬至には、風邪を引かないようにゆず湯に入る習わしもあります。

## 食事のマナーを守って 楽しく食べよう

「楽しい食事」をする為にはどんな事を心得ておけばいいのか意識したことはありますか？  
どんなに美味しくて栄養のある料理でも、みんなで楽しく食べる食事に勝るものはありません。  
忙しくても食事の時間だけは子どもと一緒に席に座り、子どもの話に耳を傾けてあげましょう。

また、マナーを守って食事をする事は、思いやりの心も育ち、楽しい食事にもつながります。

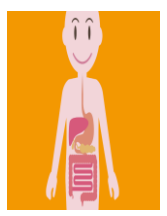
- ① 家族や友だちと楽しく食べる。
  - ② 食器を正しく並べて、正しい姿勢で食べる。
- 今日から出来ることがたくさんあります。  
マナーを守って、『楽しい食事の時間』にしてみたいかがででしょうか？



## 噛むとこんなにいいことがあるよ！「カミカミレシピ」

### よく噛むことで色々な効果につながるよ

- 1. 消化・吸収を良くする
- 2. 脳のはたらきが活発になる



食べ物が、唾液と混ぜり合い、やわらかくなります。



あごを動かすことで顔まわりの筋肉や神経が刺激されます。



- 3. 肥満予防になる
- 虫歯予防に繋がる



ゆっくりと噛んでいる間に、満腹感を得られます。



唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいに保てます。

## いかとさつま芋の揚げ煮

《材料》4人分

・いか	140g	・さつま芋	180g
・片栗粉	20g	・揚げ油	適量
・アーモンド	8g		
・しょうゆ	16g		
・砂糖	12g		
・みりん	8g		
・水	12g		



- ① いかは皮をとり、2cm角切る。片栗粉をつけて油で揚げます。
- ② さつま芋は皮つきのまま、小さめの乱切りし、油で素揚げにする。
- ③ しょうゆ、砂糖、水を煮立てて、たれを作る。
- ④ 揚げたいかとさつま芋にたれをからめる。
- ⑤ 器に盛りつけ、上に刻んだアーモンドをちらす。