

食育だより 9月号

令和元年 9月 2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、ふと見上げた空に秋の気配を感じるようになりました。今月は『運動会』も控え、子どもたちが元気に練習する姿や楽しんで体を動かす姿でにぎやかになると思います。

3つの色の仲間の食べ物を食べましょう

3色食品群を伝えることで

子どもに親しみがあり、働きをイメージしやすい赤・緑・黄に食品をグループ分けして、その働きも知っていくことは幼児でも十分可能です。食べ物に含まれる栄養素とその働きにも関心を持てるようになると、食がより楽しくなり、食べる意欲にもつながります。

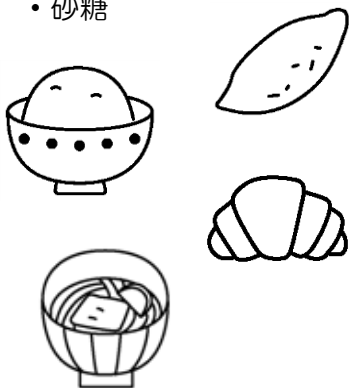
3つの色の仲間に分ける

黄の仲間

体を動かすもとになる

(主に炭水化物)

- ごはん
- パン
- めん類
- 油
- いも類
- 砂糖

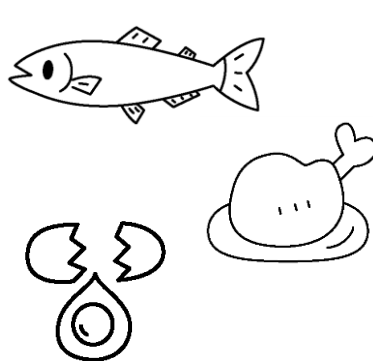


赤の仲間

体を作るもとになる

(主にたんぱく質)

- 肉
- 魚
- 豆腐
- 卵
- 牛乳

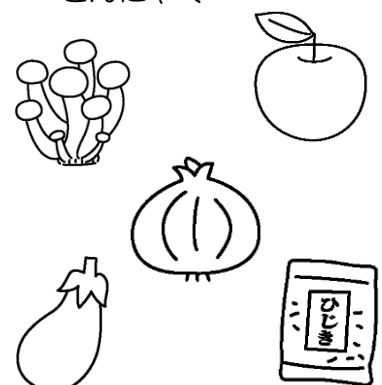


緑の仲間

体の調子を整える

(主にビタミン・ミネラル)

- 野菜
- くだもの
- きのこと
- 海藻類
- こんにやく



食べ物の話題は無限

食べ物には、色、形、名前、切り方、におい、食感、味、調味料、温度、料理名など、五感で感じられる情報がふんだんにあります。さらに、産地、季節、栄養なども知ることができます。五感で感じたことだけではなく、含まれる成分とその働きを知り、それを話題にしていくことは「思考力の芽生え」につながる、少しレベルの高い知的な活動でもあります。

世界の料理を食べよう



9月19日（木）は「ドイツ料理」を堪能します！！

テーブルロール

ボイルウインナー

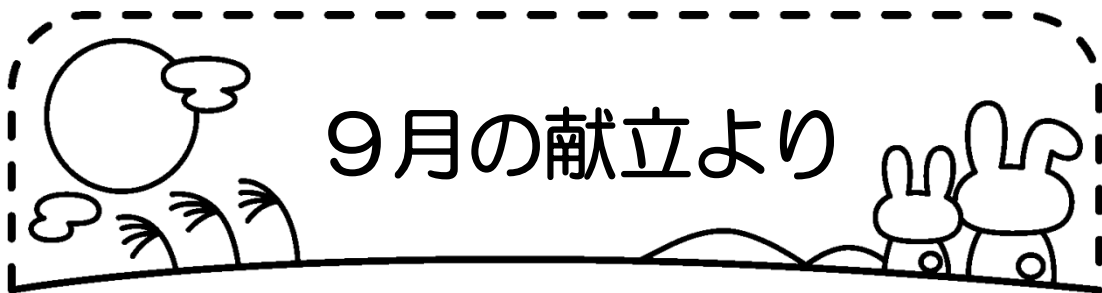
ジャーマンポテト

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ>

ショコラシュトーレン風ケーキ



— ジャがいものお焼き —

<材料・4人分>

じゃがいも	270g	(タレ)	
薄力粉	30g	中濃ソース	大さじ1杯
人参	30g	しょうゆ	大さじ1/2杯
葉ねぎ	20g	三温糖	小さじ2杯
油（焼き油）	適（多め）		

<作り方>

- ① 人参は短めの細切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ② ジャがいもはすりおろす。
(フードプロセッサーを使うと便利です。)
- ③ ボウルに①と②と薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
(卵を入れると生地がまとまりやすいです。)
- ④ 鍋に中濃ソース、しょうゆ、三温糖を入れる。
- ⑤ ④を火にかけて、ひと煮立ちさせて、タレを作る。
- ⑥ フライパンに油をしいて、③を流し入れて、じっくり焼く。
- ⑦ 焼き上がった⑥に⑤のタレをぬる。

