

食育だより

10月号

令和6年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

“暑さ寒さも彼岸まで”と昔から言われていますが、今年もその通りになったようです。急に朝晩の気温が下がって過ごしやすくなってきましたが、変化の差が大きすぎて、体がついていけない方も多いと思います。十分な睡眠と栄養をとって、やっと訪れた秋をたくさん楽しみたいですね。

食事をしっかり食べてもらうために

子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時にお腹がすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

(食品ロスについては来月の食育だよりでご紹介します。)

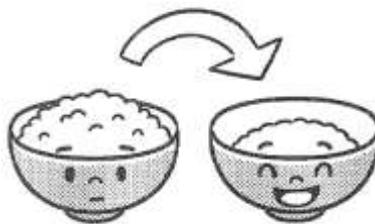


お腹をすかせる



早起き早寝で生活リズムを整えて、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにして下さい。

食べる工夫をする



ふだんより少なめに盛りつけて食べきれるようにして、もっと食べたかった時は、おかわりさせるようにします。

食べ物への興味を深める

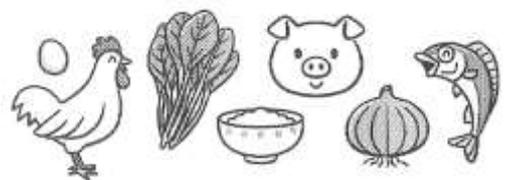


苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるように見せたり、少し食べたならほめたりするなど、工夫してみてください。

感謝の気持ちを持って残さず食べましょう

わたしたちの食事は、もともとすべて生きていた動物や植物です。命を食べることで、私たちは生きています。感謝をしていただくことを、子どもたちにも伝えていきましょう。

食事をするときの「いただきます」は“命をいただく”からきています。きちんと挨拶をして、食べ始めましょう。



出典：たのしくたべようニュース

世界の料理を食べよう



10月17日(木)は「ドイツ料理」を堪能します!!

テーブルロール
ポイルウインナー
ジャーマンポテト
キャベツのスープ
果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



ー ハヤシライス ー

<材料・4人分>

米	2合	トマトケチャップ	大さじ3杯
油	大さじ1/2杯	ウスターソース	小さじ2杯
牛肉(小間切り)	240g	塩	少々
人参	90g	こしょう	少々
玉葱	180g	生クリーム	小さじ1杯
じゃがいも	180g	粉チーズ	小さじ1/2杯
赤ワイン	大さじ3杯	(ルー) バター	大さじ2杯
水	4カップ	油	大さじ1杯
		小麦粉	大さじ4杯

<作り方>

- ① 米は研いで、炊飯器で炊く。
- ② 人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバター、油、小麦粉を入れて、弱火で炒めて、ルーを作る。
- ④ 鍋に油をひき、牛肉、人参、玉葱を入れて炒める。
- ⑤ ④に赤ワイン、水を入れて、煮込み、こまめにアクとりをする。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、ケチャップ、ソース、塩・こしょうを入れる。
- ⑦ ⑥にじゃがいもを加えて、さらに煮込む。
- ⑧ ⑦のじゃがいもに火が通ったら、③のルーを加えてとろみをつける。
- ⑨ ⑧に生クリーム、粉チーズを加えて、味を調える。
- ⑩ お皿にごはんを盛り付けて、⑨をかける。

