

しっかり食べよう
あさごはん



食育だより 10月

みんなで楽しく
おいしいごはん



秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」... といろいろなことに集中できるよい季節です。

何よりも、おいしい食べ物がたくさん食べられる「食欲の秋」でもあります。旬の食べ物はおいしだけでなく、栄養も豊富です。

ご家族で、旬の食べ物を味わいながら「食育」について考えてみましょう。

「おやつ」どうしてる？

子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途中です。大人と同じ1日3回の食事では必要な栄養が摂れません。そこで、食事では足りなかった栄養を補うために、おやつ(補食)が必要になります。子どもにとっておやつの時間は「楽しみの時間」です。心と体の栄養になるおやつの時間を楽しみましょう！

1、栄養のバランスを考えて選びましょう

(食事では不足しがちな栄養素を補いましょう)

おにぎり、パン、イモ類、果物と牛乳・ヨーグルト(カルシウム源)がベスト！

2、量を考えて食べましょう

次の食事に差し支えない量が基本です！

3、時間を決めて食べましょう

だらだら食べていると、歯の再石灰化(修復)の時間がとれず、虫歯になりやすくなります。「時間を決めて食べる」が虫歯を予防します！



～Let's cooking～

★スウィートポテト★

【材料】5個分

さつまいも …300g

バター…………10g

砂糖……………10g

牛乳……………18cc

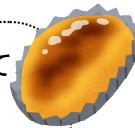
卵黄……………1/3 個

① さつまいもは厚く皮を剥き、水にさらして
柔らかく水煮する

② ①が茹で上がったら、裏ごし(すり潰すだけでもよい)する

③ 牛乳・バター・砂糖を加えてよく練る

④ 形を整え、表面に卵黄を塗ってトースターで焼く



★かぼちゃの蒸しパン★

【材料】5個分

ホットケーキミックス粉

…75g

牛乳……………50 cc

かぼちゃ…………50g

(飾)かぼちゃ…15g

① かぼちゃ 50gは、皮を剥ぎ1cm角に切り、電子レンジ 600wで 3 分加熱し、柔らかくする

② (飾)かぼちゃは、7 mm厚さのサイコロ型に切り、電子レンジで1分 30 秒加熱する

③ ①が茹で上がったら、すり潰し、ホットケーキミックス、牛乳と混ぜる

④ ③を 8 号アルミカップに盛り付ける

⑤ ④に飾り用かぼちゃをのせる

⑥ フライパンに水を 1 cm程はり、⑤を並べ中火で 10 分程度蒸す。

