



## 今月の食育目標

バランス良く

食べましょう

# きゅうしょくだより

令和2年11月号 社会福祉法人多摩養育園 光明第八保育園

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。子どもたちは寒さを感じさせないほど元気に走りまわり遊んでいます。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心掛けていきましょう。

## 七五三

3歳と7歳の女の子と5歳の男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う行事です。

七五三の千歳飴は、縁起の良い紅白に彩られた飴で、鶴亀や松竹梅などのめでたい絵柄の袋に詰められており、長寿と健康への願いが込められています。



## 《栄養バランスの良い食事で元気な毎日》

毎日毎食、栄養バランスの良い食事を考えるのは大変です。でも主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事であれば、自然と栄養バランスの良い献立になっています。また、一日の食事を総合的に考えて、食べ過ぎたものや食べなかったものを次の食事や翌日の食事で調整することを意識するのもいいですね。食事は楽しく、美味しくということ忘れずに、理想のバランスを知っておくことで栄養について意識を向けることが大切です。



## ごぼう

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があります。ヨーロッパや中国では古くから薬用に使われていましたが、食用にするのは日本だけのようです。

## 《旬の食材》

## かぶ



かぶの根に含まれるアミラーゼはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。かぶの葉もβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど多くの栄養を含みます。

## ☆東京オリンピック応援メニュー☆



## ペルー



**ロモサルタード**…牛肉や野菜を強火で炒めた料理で、ペルー全域で親しまれている伝統料理です。中国からペルーに移住してきた人たちから伝わったため中華料理のような味付けですが、ペルー原産のじゃがいもを使ったフライドポテトを入れるのが特徴です。

**セビーチェ**…生か軽くゆでた魚介類に、玉ねぎやトマトなどの野菜を加え、柑橘類と香辛料やハーブで味付けしたマリネです。