



## 今月の食育目標

### 食事のマナーを 知りましょう

#### 【食事のマナー】

食事のマナーを身につけるためには、テレビを消す、おもちゃは片づけるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境を整えることが大切です。自然とマナーが身につくように、楽しい雰囲気の中、家族で食卓を囲みましょう。

#### 正しい姿勢で食べていますか？



#### 【正しい姿勢で食べるメリット】

- ・消化がスムーズ
- ・床に足がついていると力が入りやすく硬いものが噛みやすい
- ・顎の発達を促進する。



# きゅうしよくだより

令和7年9月1日 光明第二保育園

暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。さて、待ちに待った実りの秋！おいしい食べ物が旬を迎えます。旬の食材は栄養がたっぷりです。たくさん食べて丈夫な体を作りましょう。また朝ごはんもしっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。



## 旬の食材



柿

成分が凝縮されています。免疫力の向上や美肌効果、腸内環境の改善などに効果があります。喉や鼻の健康維持にもつながり風邪予防にもなります。



しらす

エネルギーになるたんぱく質、骨や歯を作るカルシウム、骨や歯を健康に保つマグネシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富です。

## 精進料理☆秋の新メニュー



高野豆腐をひき肉に見立てたメニューです。食材の高騰が続くなか、高野豆腐で代用すると、料理のボリュームはそのままだけに、食費も抑えることができます。高野豆腐はコレステロール値や中性脂肪の上昇を抑えるなどの働きがあり生活習慣病予防に繋がります。また、イソフラボンや鉄分が豊富なので骨粗鬆症予防にもなります。

### ☆高野豆腐のじゃじゃ麺☆

赤みそで作るのがおすすめ

#### ◎材料（2人分）

- |        |     |       |    |       |     |
|--------|-----|-------|----|-------|-----|
| ・ゆでうどん | 2玉  | ・赤みそ  | 6g | ・昆布だし | 20g |
| ・高野豆腐  | 15g | ・しょうゆ | 2g | ・片栗粉  | 3g  |
| ・人参    | 20g | ・砂糖   | 1g |       |     |
| ・きゅうり  | 10g | ・酒    | 2g |       |     |

#### ◎作り方

- ①高野豆腐は昆布だしで戻し、みじん切りにする。
- ②人参はみじん切りにし、きゅうりは千切りにしておく。
- ③鍋に①の高野豆腐と②の人参を入れ、ひと煮たちさせる。
- ④③に赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒を入れ煮る。
- ⑤④が煮えたら水に溶いた片栗粉でとろみをつけ、うどんにかける。
- ⑥④に千切りにしたきゅうりをのせてできあがり。



#### ☆高野豆腐☆

「畑の肉」と言われています。豆腐を凍らせ、熟成させ、乾燥させた保存食。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養成分がギュッと凝縮され、普通の豆腐よりもさらに栄養価がアップしています。