

食育だより



太宰府くじら保育園 令和7年8月31日発行



これから朝晩の暑さは少しやわらぎ、空模様は少しずつ秋に近づいていきます。とは言え日中の残暑は厳しいですので、ひきつづき水分・栄養補給、十分な睡眠を心がけましょう。

9月の給食に登場する旬食材

梨

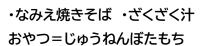


梨は健康に役立つおすすめ食材です! まず 85%が水分ですので天然の水分が 補給できます。そして食物繊維とビタミン C が多いため腸内環境の改善や免疫力の 向上、皮膚の健康に役立ちます。せきや喉 の炎症をしずめる効果もありますよ。

今月の行事食

◎9/19 は食育メニュー







※なみえ焼そばは太麺と豚肉ともやしを炒めた福島県浪 江町のソウルフード。ざくざく汁は焼豆腐や根菜をころこ ろに切って入れた汁料理です。じゅうねんぼたもちはきな 粉と黒ゴマのおはぎです。

〜家庭で取り組む食育活動〜 食べる姿勢、正しいですか?

姿勢よく食べることはマナーだけの問題ではありません。背筋を伸ばして足をつけることで、あごに力が入りカミカミしやすくなります。また食べることへの集中力を高めます。食べる姿勢の練習は離乳食の頃から始めましょう。



台やマットで足がつくよう にするといいですね!





今月のおすすめ人気レシピ

♥ 鮭の照り焼き



子どもに人気の鮭を甘辛く味付け♪ ≪4 人分材料≫

鮭4切れ、下味(しょうゆ大さじ 1、酒大さじ 1/2)、照り焼き調味料(しょうゆ大さじ 2、酒大さじ 1、みりん大さじ 2、砂糖大さじ 1/2)、油適量

≪作り方≫

鮭に下味をからめ 20 分おきます。フライパンに油を熱し鮭 の両面に焼き色がつくように焼きます。 弱火にして照り焼き 調味量を加え、焦げないようにゆすりながらゆっくりと煮つ めます。 とろりきれいな照りがついたら出来上がり。

