



# 10月 食育だよ!

## 「何かお手伝いすることありますか」

「何かお手伝いすることはありますか」と、給食室に聞きに行く子どもたち。早速、玉ねぎの皮むきをしてもらいました。給食室からは「とても助かった」「お手伝いありがとう」と言っていただけで子どもたちも喜んでいました。そして何よりも、一緒に調理に参加したことで、食への興味関心が一層わいてきて、クッキングもしたいとの声も聞かれています。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすりできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



## 感謝の気持ちを大切に



### 「いただきます」 の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



### 「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



## 豆腐と野菜のごま味噌かけの作り方 保育園の給食メニュー、ご家庭でも作ってみませんか!

### 【材 料】 4人分

木綿豆腐	1丁
大根	1/6本
板こんにゃく	100g
じゃがいも	1個
角はんぺん	2枚

ごまみそ	
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ4
すりごま	小さじ2
水	大さじ2

### 【作り方】

- ①木綿豆腐、大根、板こんにゃく、じゃがいも、角はんぺんは食べやすい大きさに切り、それぞれ別で茹でる。  
鍋に赤みそ、砂糖、水を入れ弱火で練るように混ぜる。  
砂糖が溶けてなめらかになったら火を止めてすりごまを加える。
  - ①を器に盛り、ごまみそをかける。
- ※ ごまみそは加熱しすぎると固くなり味が濃くなります。少量の湯を加えてお好みの固さに調整してください。