



今月の食育目標

食事のマナーを 知りましょう

正しい姿勢で 食べていますか？



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。

きゅうしょくだより

令和6年9月1日 光明第七こども園

今年も猛暑続きの夏でしたね。朝晩は暑さもやわらぎ過ごしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早目に就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて残暑を乗り切りましょう。



旬の食材

ぶどう

日本でも近年主流になりつつあるシャインマスカット。水にふれると傷みが早くなるので食べる直前に洗い、粒が大きなものは半分以下に切り誤嚥しないようにしましょう。

さんま

さんまに含まれるDHAやEPAはオメガ3脂肪酸の一種で、コレステロールを下げ、血管を健康な状態にする効果が期待できます。脂がのって一番美味しいとされる時期です。



精進料理☆秋の新メニュー



厚揚げをカツに見立てたメニューです。食材の高騰が続くなか、厚揚げで代用すると、料理のボリュームはそのままに、食費も抑えることができます。厚揚げにはたんぱく質が豊富に含まれており、成長期のお子さんにもおすすめです。また、濃厚でコクがある赤みそソースで本格的な味に。少ない油で崩れる心配もなく簡単に作れるのでご家庭でもぜひ作ってみてください。

☆厚揚げのみそカツ☆

◎材料

- ・厚揚げ 1丁 (280g)
- ・小麦粉 25g
- ・水 35g
- ・パン粉 50g
- ・揚げ油 適量

赤みそで作るのがおすすめ

- | | | |
|---|--------|-----|
| A | ・赤みそ | 30g |
| | ・酒 | 15g |
| | ・砂糖 | 15g |
| | ・昆布だし汁 | 75g |

◎作り方

- ①Aの材料を合わせて火にかけ、たれを作る。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③小麦粉に水を入れて衣を作り、厚揚げをさっとくぐらせてパン粉をつける。
- ④180℃で揚げる。
- ⑤たれをかけていただく。



☆厚揚げの栄養☆

揚げたてである分カロリーはありますが、絹豆腐に比べて糖質は少なく、カルシウムは4倍以上、たんぱく質は倍以上も含まれています。