



# 食育だより ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.203 2023. 11. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

## 今月のテーマ

### 「栄養バランスを大切に」

だんだん寒くなってきましたね。朝夕の温度差で体調を崩してしまう方もいるかもしれませんが、寒さに負けず、元気に過ごすためにも、栄養バランスのとれた食事と、適度な運動、十分な睡眠を心掛け、体調管理に気を付けましょう。

### ★元気な体を作る《一汁三菜》

「一汁三菜」とは、昔からの日本の食事スタイルで、ご飯と汁物、3種類のおかずで組み立てられています。このような食事の摂り方は、栄養バランスのとれた食事ができることされ、海外からも注目されています。

**主食** ……ごはん、パン、麺類など、体のエネルギーになるもの。

**汁物** ……野菜や海藻を使ったみそ汁やスープなど。水分補給もでき、ミネラルも豊富。

**主菜** ……肉、魚、卵などを使ったおかず。体をつくるタンパク源が豊富。

**副菜  
2種類** ……主に野菜を使ったおかず。体の調子を整える、ビタミン、ミネラルが豊富。

◎毎日忙しくて食事に時間をかけられない！という方も、混ぜご飯や、具たくさん汁物にして1品分としたり、果物やトマトをつけるだけでもOKです。気軽に出来るかたちでOKです。



## おすすめレシピ



### 『 鶏肉のアップルソースがけ 』

材料 《 4人分 》

- |        |    |       |      |     |
|--------|----|-------|------|-----|
| • 鶏もも肉 | 2枚 | • りんご | 1/3個 | } A |
| • 酒    | 小1 | • 玉ねぎ | 1/8個 |     |
| • 片栗粉  | 適量 | • 醤油  | 大1   |     |
| • 揚げ油  | 適量 | • 酢   | 大1   |     |
|        |    | • 砂糖  | 大1.5 |     |



### 《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ②りんごと玉ねぎは皮をむいてすりおろす。
- ③鍋に②とAを入れて火にかけ、味を調える。
- ④①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤④を皿に盛り、③のソースをかけたら出来上がり！



### ★朝の果物は金★ ~りんごの栄養~

このことわざは、「朝食食べる果物は、胃腸の働きを良くし、体の目覚めを促すため、健康に良い」ということです。りんごは、塩分の摂り過ぎを調整するカリウムや、便秘、下痢対策に役立つ食物繊維、血管や肌を健康に保つビタミンCなど、いろいろな栄養が含まれています。今が旬のりんごを食べて、毎日元気に過ごしましょう。

