

3月

へきなんこども園子育て支援センター

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. 159

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 食生活をふり返ってみよう 』

早いもので今年度も残りわずかとなりました。

今月のテーマは食生活をふり返ってみようです。一年の締めくくりとして今年一年をふり返りできるようになったこと、これからできるようにしたいことを確認してみましょう！

より豊かな食生活を送れるよう考えるきっかけにしてみてくださいね♪

★ふり返ってみよう★

・「いただきます」、「ごちそうさま」が言えますか？

この2つの挨拶は食事マナーの基本です。食べ物に対する感謝、食事や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを忘れずに、きちんと手を合わせて心を入れて言えるといいですね。

・毎日朝ごはんを食べれましたか？

忙しい朝はなかなか食べられないこともあるかもしれませんが、簡単なものでいいので毎日きちんと朝ごはんを食べることで、一日元氣よくスタートできますよ。

・好き嫌いはありますか？

好き嫌いが多いと栄養が偏りやすくなってしまいます。少しでもいいので嫌いなものが減っていくといいですね。

・食事は楽しいですか？

行事食や旬の食材を取り入れたり、野菜を育ててみたり、食に興味を持てると食事が楽しい時間になるかもしれませんね♪

おすすめレシピ



『 キッズビビンバ 』



材料 《 4人分 》



- ・ごはん 4人分
- ・豚ひき肉 170g
- ・ねぎ 1/3本
- ・もやし 1/2袋
- ・人参 1/2本
- ・ほうれん草 1束
- ・うずらの卵 4個
- ・サラダ油 適量
- ・しょうが 少々

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・焼肉のタレ 大さじ1
- ・食塩 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

A

B

C

《作り方》



①ほうれん草、もやしはざく切りし人参は千切りにして下茹でする。

②茹でたもやしと人参は水気を切って調味料Bで味付けをする。

茹でたほうれん草は水気を切って調味料Cで味付けする

③鍋に油をひき豚ひき肉としょうがを炒め①で切った玉ねぎを加えてさつと炒めたら調味料Aで味付けをし、味を整える。

④炊いたご飯の上に②の野菜と③のひき肉を盛りつけ、上にうずらの卵をのせたらできあがり！

🌸もやしの栄養🌸

見た目からもやしに栄養素が含まれるの？と思う方も多いかもしれませんが。

実はもやしには「アスパラギン酸」、「ビタミンC」、「食物繊維」が含まれています。

ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サッと加熱してサラダやナムルに調理できるもやしからは効率的に摂取することができます！