

今月の食育目標

食事のマナーを知りましょう

食べる時の姿勢は大切!

食べるときの正しい姿勢は、見た目はもちろん、食べ物の消化においても、とても大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。まずは大人の私たちがお手本になるようにしましょう。

★良い姿勢4つのポイント★



- ① 茶碗は手に持つ
- ② 背中まっすぐ伸ばす
- ③ ひじをテーブルにつけない
- ④ 床に足をつける



きゅうしょくだより

令和5年9月1日 光明第三こども園

暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。もう少しすると、朝夕も涼しく、過ごしやすい季節になります。

秋は「実りの秋」と言われ、たくさんの食材が旬を迎えます。鮭やさんま、きのこや芋類、梨やぶどうなどです。多くのおいしい食材を食べて残暑を乗り切りましょう。



精進料理 五観の偈

「五観の偈」とは食前に唱える、食する心構えが示される五つの短い経文です。前回、一つ目を掲載しましたので、今回は二つ目を紹介します。

二、「己が徳行の全欠を（と）
付（はか）って供に応ず」
食材＝命をいただくことに値するような、正しい行いをしているか振り返り、反省をしましょう、という意味です。目の前にある食事は「食べて当たり前」ではないのです。食事に感謝すると共に、今一度自分自身の行いを振り返りながらいただきます。

安くておいしい☆かさ増しレシピ!

肉や魚などはメインとなる料理に欠かせない食材です。食材の高騰が続くなか、たくさん使うとその分家計に響いてしまいますが、他の食材を使って「かさ増し」することで、料理のボリュームはそのままに、食費を抑えることができます。もやしや豆腐、こんにゃくやひじきなど、比較的安価な食材を上手に取り入れて、ご家庭でもかさ増し料理にチャレンジしてみてください。今回は大豆をたっぷり使った、子どもたちに大人気のキーマカレーを紹介します。

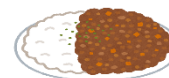
☆大豆たっぷり!キーマカレー☆

◎材料（5人分）

- | | | | |
|-------|------|--------|-------|
| ・豚ひき肉 | 210g | ・カレールウ | 3かけ |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・にんにく | 少々 |
| ・大豆水煮 | 1/2袋 | ・しょうが | 少々 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・水 | 100ml |

◎作り方

- ①玉ねぎ、大豆水煮、にんじんはフードカッターまたは包丁でみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら①を加え、さらに炒める。
- ③②に水を入れて10分程度煮込む。
- ④カレールウを入れ、味を整える。



大豆は別名「畑の肉」と呼ばれ良質なタンパク質が豊富に含まれています。カレーはごはんにかけても、ナンにつけても、とても美味しく召し上がれます!

