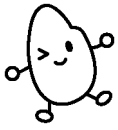




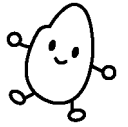
食育だより

平成28年8月31日

かめき保育園



もうすぐ新米の時期ですね。楽しみですね



お米が主食であることの大切さ！！

主食という概念は、実は世界の中でも一部の国しかありません。日本では、主食・主菜・副菜・汁物という食事の組み立てがありますが、アメリカやオーストラリアなどには主菜（メインディッシュ）という概念はあっても主食という概念はありません。日本人の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ一方では脂肪は少なく、加えて魚、豆類、根菜類とも相性がよく、「お米が主食」という食事の献立が立てやすく、栄養のバランスもとりにやすいのです。日本型食生活が「健康」「長寿」の要であり世界が注目する食生活なのです。



～3つの器でバランスよく！！プラス汁物～



主食の器・主菜の器・副菜の器プラス汁物で完璧です。忙しいときには副菜がなかなか難しい。。。「おなかがすいた～」と待ってくれないというときは、野菜や卵などなど汁物の中に入れてしましましょう。そしていつもよりちょっと大き目の器に汁物をよそりましょう。副菜がないのにいつもより豪華な食事に見えちゃいます♪



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます

ごぼう

食物繊維が豊富な食材としても有名ですが、実はごぼうを食用としているのは日本と韓国だけです。油を通すと甘みがまし、風味が引き立ちます。肉や魚と煮物や炒め物にしたり、サラダやてんぷらにしてもおいしいですね。



9月13日(火)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**お月見団子**を作ります

