

# ぱくぱく だより

2024年  
11月号



《毎月19日は食育の日です》

## 一汁三菜を知ろう



11月24日は「和食の日」です。和食の形式として「一汁三菜」があります。主食である米飯と味噌汁などの汁物、3種のおかず（三菜）のことを表し、「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という働きがある三つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

### 【三菜】

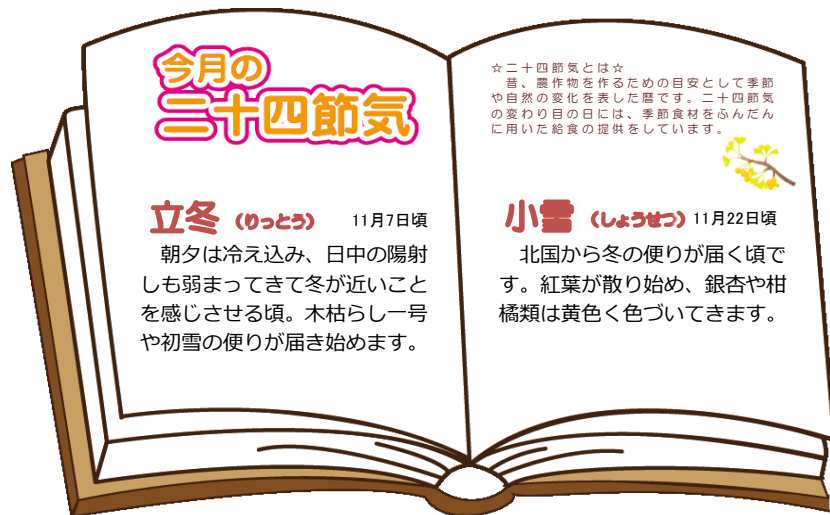
- ①主菜：肉や魚などのたんぱく質を摂取できる料理
  - ②副菜：野菜や海藻などのビタミンやミネラルを摂取できる料理
  - ③副々菜：足りない栄養素を補う料理
- 納豆や冷奴などの加工食品や、具沢山の汁物を一つの副菜としてとらえることもできます。一汁三菜の基本を押さえ、食事から健康的な身体づくりを心がけていきましょう。

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。風邪などの感染症が流行する時期になりました。体調を整えるために大切なのが「まごわやさしい」です。健康的な食生活を送ることが出来る「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の7つの食材の頭文字を指します。「まごわやさしい」は低脂肪でビタミンやミネラルを多く含んでいます。積極的に食事に取り入れたいですが、子どもにとっては少し食べづらい硬さや食感の食材でもあります。細かく刻む、軟らかく加熱して潰すなどの工夫をすると、食べやすくなります。

「まごわやさしい」は身近にある食材です。様々な種類を日々取り入れ、食生活の

《給食室より》

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で和食の日です。 にじ組さんでは和食の基本の出汁の食育をして食材の本来の旨味を感じてもらいたいと思っています。保育園でも色々な和食を食べて、食材の本来の味を感じて欲しいと思います。



## おからのクッキー

《約2人分》

- |            |      |       |     |
|------------|------|-------|-----|
| ・小麦粉       | 20g  | ・きなこ  | 4g  |
| ・ベーキングパウダー | 0.6g | ・いりごま | 4g  |
| ・バター       | 8g   | ・牛乳   | 10g |
| ・てんさい糖     | 12g  |       |     |
| ・おから       | 10g  |       |     |



《作り方》

- ①ボウルにバターを入れ、柔らかくなるまで混ぜ てんさい糖を加えて混ぜる。
- ②牛乳以外のすべての材料を入れてへらでさっくり混ぜる。
- ③牛乳を少しづつ加えていき、生地の硬さを調節する。
- ④記事をスプーンで落とすか、丸めて180度15分で焼く。