



令和2年10月23日
新川北保育園

食育だより

「北海道型食生活」と「さっぽろ食スタイル」

「北海道型食生活」とは、ごはんを中心に、主菜や副菜に魚介、肉、卵、野菜、大豆・大豆製品、海藻、そして牛乳・乳製品、果物などがバランスよく加わった「日本型食生活」を基本に、北海道の豊かな食材を使った食生活のことを指します。



北海道で生産された食材を、北海道で消費することは、「地産地消」にもなります。さらに、買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。

片付けで

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない

買い物・保存で

- ・買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- ・買い物にはエコバッグを持参する
- ・保存ができる期間を考えて買う
- ・冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する

調理で

- 乾物等の利用
常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する
- 同時調理
オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など
- 保温調理
加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる

11月8日は“いい歯の日”



「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語をご存じですか。これはよく噛んで食べるにより、得られる効果を表したものです。

食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために必要なことがよくわかります。

野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。毎度食卓に登場させて、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が ガンの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上を全力投球

今月の給食から



青のいポテト



《材料：(幼児6人分)》

- じゃが芋 大2個(300g)
- 塩 少々
- 青のり 少々

《作り方》

- ① じゃが芋は2.5cm程度の角切りにして、かぶる程度の水を加え茹でる。
- ② じゃが芋が柔らかくなったら湯を捨て、粉をふかせて、塩と青のりをふる。