



# 食育だより

令和3年10月25日  
新川北保育園

## 「さっぽろ食スタイル」

ごはんを主食とし、バランスのとれた健康的な食事である「日本型食生活」を基本に、北海道の豊かな食材を使った食事を「北海道型食生活」としています。

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。更に、買い物から調理、片付け、保存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”



「ひみこのはがいていぜ」という標語をご存じですか。これはよく噛んで食べることにより、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はなく、健康な体づくりのために必要なことがよく分かります。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたのだらうという推定からこの言葉が生まれました。

野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。3度の食事に必ず取り入れる工夫をして、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

ひみこのはがいていぜ

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

## 今月の給食から

《材料：(幼児6人分)》

じゃが芋	小2個
人参	中1/3本
きゅうり	1/3本
ホールソー	20g
サラダ油	大さじ1強
酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1弱
塩	少々

## ダイスサラダ

《作り方》

- ① じゃが芋1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(ソーが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする)
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②を和える。

マヨネーズを使用しない  
ポテトサラダです！