



## 今月の食育目標 三食しっかり 食べましょう

# きゅうしよくだより

令和6年7月1日 光明第八こども園

梅雨の晴れ間、夏を思わせる日差しが時折見られるようになりました。今月の食育目標は「三食しっかり食べましょう」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの時期は一日の基本である朝ごはんが特に重要です。ビタミン、ミネラルを多く含む食材をとり、三食しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。



### 旬の食材

#### とうもろこし



甘味が強くジューシーでビタミンB群、食物繊維を多く含み、カロリーも高いのでエネルギー補給にも適しています。

#### カンパチ



出世魚とも呼ばれ縁起物として、お祝い事などによく食べられます。動脈硬化を予防するDHAやEPAをたくさん含んでいます。

### 三食しっかり食べるには…

#### まずは、朝食から！

朝食は1日の始まりとなる大切なエネルギー源です。とはいっても、何かと忙しい朝の時間。時短のポイントを押さえて効率よく朝食をとる習慣をつけましょう。

#### ポイント1

・前日に野菜を切るなど準備する  
・夕飯の残り物などをとっておく



#### ポイント2

・調理しないですぐに食べられるものを用意する  
例) 果物、ヨーグルト、缶詰など



#### ポイント3

・パターンを決めておく  
例) パン→ごはん→麺など。飽きてきたら1品変えて変化を



### ☆SDGs 海を守ろうレシピ☆

「SDGs 14. 海の豊かさを守ろう」は、海の資源を守って、豊かさを持続させるための目標です。海の資源とは、私達が食べている魚をはじめ、周りを取り巻く環境も指します。海は、わたしたち人間や動物、森林など、あらゆる命の源でもあります。しかし、海の汚染により、海の生き物の多くが絶滅の危機にさらされています。そのために、ゴミを削減し、クリーン活動をするなどして、私達にも出来ることから海を守っていきたいですね。

さて近年、日本人は「魚離れ」と言われ、魚を食べる頻度が少なくなっていますが、海を守りながら、豊かな海の恵みを美味しく頂きたいですね。今回は、簡単に作れる魚のレシピを紹介するので、ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



### あじの甘辛揚げ

《材料》 4人分

- ・あじの半身 4枚
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・炒りごま 適量
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆酒 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆水 大さじ1



旬のあじでレシピを紹介しましたが、タラ・カジキなど他の魚でも美味しく食べられるレシピです。



《作り方》

- ① ☆の調味料を全て混ぜ合わせ、火にかけ沸騰させる。
- ② あじに片栗粉をつけて180℃位の油で揚げる。
- ③ 揚げたあじを①の調味液にくぐらせ、炒りごまをまぶす。
- ④ お皿に盛り付けたら出来上がり。

魚を食べると頭が良くなるよ