



## 今月の食育目標

バランス良く  
食べましょう

# きゅうしょくだより

令和3年11月1日 八王子市立石川保育園

日増しに秋も深まり、寒さが身にしみる季節になりました。朝晩と日中での気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくりをするために、規則正しい生活リズムと、栄養をしっかりと体に取り入れることが大切です。そのためにも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事をしましょう。



## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

今回の言葉は、  
だいしん “**大心**” です

正しい心、広くゆっくりした心、丁寧な心掛けで、食材の命を思いやり、食材、食器を大事にし食事作法に従い食事を頂くお・も・て・な・しも大心の心ですね。



### 【10月の精進料理】

- ・ さつま芋御飯
- ・ おからの春巻き
- ・ ブロッコリーのごま和え
- ・ みそ汁（麩・わかめ）
- ・ グレープフルーツ

## バランスの良い食事って…？



バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜が揃っていて、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。食事を作ったり、選んだりする時に、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目もバランスの良い食事になります。また、間食などで乳製品・果物などを食べるとさらに栄養バランスが良くなります。健康な身体を作るためにも、元気に過ごすためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

## SDGs 食品ロスを減らそう！

日々、お料理をしていると、野菜の皮やヘタ、芯など野菜のくずは毎日出ます。ごみとして捨ててしまうのが当たり前になっていますが、実はこの野菜くずこそベジブロスの材料になるのです。ベジブロスとは、野菜くずを使って野菜だしを作ることです。

☆材料（野菜くず約300g分）

- ・ にんじん皮とヘタ…3本分
- ・ 玉ねぎ皮と頭…3個分
- ・ キャベツの芯…1個分
- ・ しいたけの軸…4本分
- ・ ネギの青い部分…1本分
- ・ パプリカの種とヘタ…3個分
- ・ 水…2ℓ



☆作り方

- ①鍋に2ℓの水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したら、野菜くず約300gを入れ、弱火でじっくり約30分煮出す。
- ③ざるとボウルを用意し、粗熱がとれたら野菜くずをこし、だしを取り出したら完成！



しかし、一度にこれだけの量の野菜くずが出ることは少ないので、野菜くずが出るたびに冷凍ストックしておいて、まとめて煮出すことで「ごみ」として捨てるはずだった部位を有効活用できます！※材料として書いてある野菜くず以外でも作れます。