

わが家のアイドル



山下 諒治くん (1歳6カ月・緑町)

おなかの中にいた時から元気いっぱい。よく食べ、よく遊び、よく泣き、よく寝て、ますます元気でやんちゃな男の子に育っているね。これからもかわいい笑顔で、みんなに愛される諒治くんできてね。(父：浩平 母：真実)

今月の料理

鶏もも肉のはちみつソテー

<高血圧予防減塩料理>

- ①鶏肉600gは一口大に切って、小麦粉をまぶす。
 - ②大葉10枚はせん切りにする。大根200gはすりおろす。
 - ③はちみつ大さじ2、しょうゆ大さじ2、水大さじ3を合わせておく。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、鶏肉を入れ両面に焼き色をつける。調味料を入れ、ふたをして3分、中火で蒸し焼きにする。
 - ⑤器に盛り付けて大葉をちらし、大根おろしを添える。
- <4人分>

(1人分)
エネルギー=293kcal
タンパク質=29.7g
脂質=12.0g
カルシウム=29mg
食塩相当量=1.6g



(食生活改善推進協議会)

市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

「食欲」の秋は「食育」の秋!

～子どもの健やかな成長のために～



特に幼児期は、生涯にわたる食生活習慣の形成や、おいしさを感じる味の基礎を築き上げる時期です。心身の健康や発達に直接的に関わり、さらには人間形成にもつな

つくるのが目的です。食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化するなか、成長期の子どもたちに対して食育を行うことで、生涯健康やかに生きていく基礎をつくるのが目的です。

食育とは、食材や食品、調理といった「食べること」、マナーや伝統といった「文化」、さらに世界の食糧問題などの時事問題まで、あらゆる『食』に関する分野についての教育のことです。

秋はさわやかな実りの季節。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいたいものです。子どもたちの食欲もぐんと増すので、食育に取り組みやすい季節です。

この合言葉とともに、子どもと一緒に買い物をしたり、食事を作ったりして、おしゃべりをたくさんしながら、食事の場を家族が集う楽しいものにしていくことが、今の食生活で一番大切なのではないでしょうか。

古河白梅幼稚園

食育とは、食材や食品、調理といった「食べること」、マナーや伝統といった「文化」、さらに世界の食糧問題などの時事問題まで、あらゆる『食』に関する分野についての教育のことです。

食育とは、食材や食品、調理といった「食べること」、マナーや伝統といった「文化」、さらに世界の食糧問題などの時事問題まで、あらゆる『食』に関する分野についての教育のことです。

食育とは、食材や食品、調理といった「食べること」、マナーや伝統といった「文化」、さらに世界の食糧問題などの時事問題まで、あらゆる『食』に関する分野についての教育のことです。

平成28年9月1日発行

発行所/〒3006-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 0280(92)3111
編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.furukawa.lg.jp/>