



食育だより



平成31年



ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。4月になり、入園・進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね(^^)

新高山めぐみ幼稚園

～もっと見せよう、触ってみよう～

幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。子どもには、いろいろな食材に関心を持ってもらいたいものです。そこで、親子で一緒に楽しみながら出来る、こんなゲームはいかがですか？

実践1 野菜・果物当てゲーム

①家にある野菜や果物を用意します。



②目隠しをして、野菜や果物を触らせ、何を触ったかを聞いてみましょう。



実践2 食べて当てよう、これなあに？



①一口サイズに切った食材を、ようじに差します。②目隠しをして食べさせ、何を食べたか聞いてみましょう。



☆4月の薬膳料理☆

- ・鱈の西京焼き
- ・プチトマト
- ・新じゃがと新玉葱のカレードレッシング和え
- ・甘夏

食育クイズ

Q おなじみの野菜、玉ねぎ。食べている部分は一体どこかな？

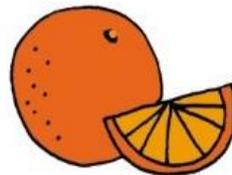
- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉

A 答えは③葉です。根や茎を食べているように思えますが、私たちが食べている部分は、葉です！葉の根元の膨らんだところを食べているんですよ！



旬の食材【甘夏】

『選び方』…色が濃く均一で表面が滑らかで艶があり、ヘタの部分に青みが残っているものを選びます。ずっしりと重みを感じる物の方が果汁が多く美味しいです。



ビタミンCを豊富に含んでおり、シネフィリンとともに風邪予防にも大きな効果があるそうです。

旬の食材【新玉ねぎ】

・年2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを新玉ねぎとよびます。

ビタミンC

免疫の能力を高め風邪を予防する



ビタミンB1

糖質を体のエネルギーに変え疲労を早く回復させる

☆水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。

・新玉ねぎも玉ねぎも、栄養価は変わらず、ビタミンB1、B2、C、鉄などを含みます。

旬の食材【新じゃがいも】

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。



ビタミンB1は、ご飯の3倍含まれています。また、じゃがいもには、でん粉に守られたビタミンCが含まれるため、加熱しても、たっぷりとビタミンCが摂取できます。

ビタミンB1

糖質を体のエネルギーに変え、疲労を早く回復させる。

ビタミンCはレモン1個分