



食育だより



2021年



新高山めぐみ幼稚園

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、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。

～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。



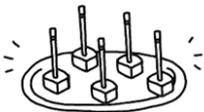
②目隠しをして、野菜や果物を触らせ、何を触ったかを聞いてみましょう。



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。



いくつ、当たるかな？

☆4月の薬膳料理☆

- ・ 竹の子ごはん
- ・ 鯖の西京焼き
- ・ 高野豆腐の含め煮
- ・ 麩と新玉葱のお吸い物
- ・ 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



☆答え合わせは一番下☆



旬の食材【さわら】

～DHAを多く含む健康食品です～

- ・ DHAには、血栓の予防やガンの抑制効果があるとされています。
- ・ 良質のたんぱく質や鉄分を多く含みます。
- ・ ビタミンDの含有量が多く、カルシウムの吸収を促進する効果があります。
- ★さわらは白身で柔らかく、味は淡泊でくせがないので高級魚とされています。
- ★塩焼き、照り焼き、などにして食べるのが一般的。煮付、かぶら蒸などの蒸し物・フライなどにしても美味です。



旬の食材【たけのこ】

～食物繊維の塊～

- ・ 食べてもわかる通り食物繊維を豊富に含んでいるため便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。
- ・ ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧予防の効果があります。
- ★たけのこは鮮度が命！保存前に茹でましょう。
- ★和食・中華だけでなく洋食にもどんどん使っていただきたい食材です。
- ★掘ってきたばかりの物ならば、皮ごとホイルに包んで焼き上げても違った味わいがあるおいしいです。



旬の食材【新玉ねぎ】

～生のまま食べるのがおすすめ～

- ・ 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。
- ・ 新玉ねぎだからこそ、摂取しやすい硫化アリルには、血液サラサラ効果や免疫力アップの効果があります。また、ビタミンB1の吸収率を助ける働きもあるため、新陳代謝や疲労回復にも効果が期待できます。
- ★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。



食育クイズ
答え合わせ



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！