



# 食育だより



2019年

# 5月

## 新高山めぐみ幼稚園

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。少しずつ毎日の生活に慣れてきたでしょうか。5月に入り、気温・湿度ともに高い日が続いています。気候の変化に身体をこわさないよう、毎日しっかりご飯を食べて、元気に登園しましょう。



### 端午の節句 鯉のぼりに込める親の思い

こどもの日には鯉のぼりを飾ります。その鯉のぼりにはどのような思いが込められているかご存知ですか？鯉のぼりには親をはじめみんなで子どもに『健康で元気に成長してほしい。』『出世魚にあやかって将来を願う。』という熱い思いが込められています。



### 「食べる力」=「生きる力」を育む食育

「食育」とは、様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる力を育むことです。誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わうのも食べる力を通じて生きる力を育む食育です。お子様の成長とともに、親御さんも健康に生活するために、食べることの楽しさ・大切さを一緒に学んでいきましょう。

#### 一緒に食べる



#### 旬の食材を食べる



## 食育

#### 収穫体験



#### 地域料理を食べる



#### 一緒に料理



### 旬の野菜・マクロビ サヤエンドウと豆腐の入り煮

材料  
2人分

豆腐…1/2丁  
サヤエンドウ…20本くらい  
(筋を取って斜めに切る)  
えのき…1/3束  
醤油…大さじ1程度



お弁当にも  
ピッタリ♪

#### 作り方

- ①すべて鍋に入れて強火で炒める。
- ②沸騰したら弱火にして蓋をし、2分程経ったら蓋を取って、強火にして水分をとばす。



### 旬の食材【アジ】

たんぱく質、DHAを豊富な日本の代表的な魚です。

- ◆FPA...血液をサラサラにする
- ◆DHA...学習能力を上げる効果
- ◆カルシウム...健康な歯・骨をつくり、精神を安定
- ◆ビタミンB2...成長を促進する。皮膚や髪・爪をきれいにする
- ◆タウリン...心臓や肝臓の働きを強化し、病気に対する抵抗力



### 旬の食材【竹の子】

春の訪れをその香りで知らせてくれる代表的な野菜です。

- ◆亜鉛...酵素の成分や味覚を正常に保つ効能
- ◆パントテン酸...代謝の促進やストレス対策
- ◆食物繊維セルロース...便秘の解消やダイエット効果
- ◆白いかたまりチロシン...脳の活性化や集中力を高める効能
- ◆うまみ成分のアスパラギン酸...疲労回復の効能
- ◆グルタミン酸...消化吸収を促す効果



### 旬の食材【グレープフルーツ】

低カロリー・低糖質、女性に人気の果物です。

- ◆ビタミンC...肌に潤いを与え、ストレスの回復、風邪、がん予防
- ◆クエン酸...乳酸の代謝が促されることで疲労や筋肉痛の改善
- ◆ポリフェノール類のリモネン...抗酸化力
- ◆ポリフェノール類のナリンギン...食欲抑制作用、免疫力向上



### ★5月薬膳料理★

- ・鰯の付け焼き
- ・トマト
- ・若竹煮
- ・新じゃがと新玉ねぎのみそ汁