



食育だより



2020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！

春の訪れとともに桜も咲き始め、今月から新しいお友達を迎え、2020年度がスタートしました。入園したお友達は期待と不安で緊張していることと思いますが、少しずつ園に慣れて食事の時間が楽しみになって欲しいと思います。進級したお友達は、これからも色々な食材に挑戦して欲しいと思います。

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源！！
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。



朝ごはんを食べよう



①～④がそろった食事をしな！



①**パワーの源・主食**
ごはん、パン、麺類
シリアルなど



②**筋肉や血の源・主菜**
目玉焼き、焼き魚
ハム・ウィンナーなど



③**体の調子を整える・副菜**
野菜サラダ、おひたし
果物など



④**汁物/飲み物**
みそ汁、スープ
牛乳など

朝ごはんを食べて体を温めよう！

朝ごはんをしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのごはんやパンをしっかりと組み合わせて食べられるといいですね！



食育クイズ

Q いちごはどの部分を食べているかな？

① 花たく ② 実 ③ 種



A

答えは①花たくです。
いちごの赤い部分は花たく(花の下の部分)が発達したものなんだよ。外側のつぶつぶが実だよ。そのつぶつぶの中に種が入っているよ！



朝ごはんお勧めレシピ！

～包丁を使わないで出来る塩昆布チャーハン～

材料 (4人分)	作り方
たまご 2個	① フライパンに油を熱し、ときほぐした卵に半分くらい火が通ったら、ごはんを入れて炒める。
ごはん 4杯分	② ちぎったレタスと塩昆布を加えて、強火でレタスの水気を出さないように手早く炒める。
レタス 3～4枚	
塩昆布 適量	
サラダ油 大さじ2	

★主食(ごはん) 主菜(卵) 副菜(レタス) が1品でとれるメニューです！


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！！



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ください食材です。

★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ります。



旬の食材【いちご】

～いちごはビタミンCの宝庫～

- 1日に5～6粒も食べれば1日に必要なビタミンCの所要量を満たしてくれます。
- ビタミンCが豊富な為、風邪予防や美肌効果が期待できます。
- いちごには血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する食物繊維のペクチンも含まれています。

★いちごと牛乳、練乳をミキサーにかけて作るビタミンたっぷりいちごミルク！

★食パンにクリームチーズを塗り、スライスしたいちごをのせた、ビタミンCたっぷりいちごトースト！！是非作ってみてください。

