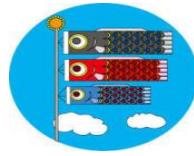




食育だより



2020年

5月

新高山めぐみ幼稚園

新年度を迎えてから1か月が経ち新しい環境にも慣れてくる頃ですが同時に4月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。毎日のお食事は子供たちの元気の源です！朝・昼・晩とおいしく楽しく食べましょう！

5月5日は端午の節句

5月5日の子供の日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べます。ちまきには、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べる事で免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。柏餅にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。

おやつ ~なぜ子供におやつが必要?~

子供は胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中ですから3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日（1回～2回）時間を決め、食事時間までにはお腹がすく程度の量を与えます。

「栄養の補給」


「水分の補給」

「食べる楽しみ」

と、おやつの持つ役割は大切です。



★5月の薬膳料理★

- 豆ごはん 
- 豚肉の竜田揚げ
- 春キャベツのおかか和え
- もずくのお吸い物
- 夏みかん

柑橘系の成熟した果実の皮を、陰干しや日干しにして乾燥させた物を陳皮と呼び、中国では中薬やお茶としてよく使用されます。みかんの実は体を冷やしますが、陳皮は体を温めます。陳皮は体を温めるほか、胃に溜まったガスを追い出して消化を助けます。

作っておくと便利！常備菜

～春やさしの浅漬け～

材料（作りやすい分量）

作り方

- | | | |
|--------|----|--|
| かぶ | 3個 | ①かぶは縦半分になり、5mm程度の薄切りにする。他の野菜も同様に食べやすい大きさに切る。 |
| アスパラガス | 3本 | |
| 胡瓜 | 3本 | 生姜は皮をむいて千切り。 |
| キャベツ | 4枚 | ②材料を全てポリ袋に入れ、混ぜ合わせるようにもむ。 |
| 生姜 | 1片 | |
| 塩昆布 | 適量 | ③冷蔵庫に半日置き、水気が出てきたら食べごろです。 |
| 塩 | 少々 | |

旬の食材【もずく】

～免疫力増強・三大健康効果～

- 1、コレステロールや中性脂肪を下げて血液をサラサラにする。
- 2、血糖値上昇を抑制する。
- 3、免疫力が高まり、病気を防ぐ。

★もずくの効果的な食べ方は、食事の最初に摂ることです。

もずくには、脂肪吸収を阻害する働きや、血糖値の上昇を抑制する働きがあるからです。それ以外にも、胃が空の状態でもずくを食べた方が胃の細胞を修復する効果が高まります。天ぷらにして食べるのもお勧めです。



旬の食材【春キャベツ】

～冬キャベツと春キャベツの違い～

★冬キャベツ

形は楕円、しまっていて硬くて厚く、生食や加熱調理に向いており、秋から春先にかけて多く作られています。

★春キャベツ

形は丸くて小さめです。葉の巻き方が緩く柔らかで薄く、水分を多く含み、甘みがあり、サラダ等の生食に向いています。春先から初夏にかけて多く出回ります。



旬の食材【夏みかん】

～ビタミンCの宝庫～

★1日1個食べれば、ほぼ1日に必要なビタミンCを摂る事ができます。

★夏みかんは疲労回復に優れた効果を発揮します。

★夏みかんの皮には、身よりもビタミンCがたっぷり含まれています。砂糖煮やマーマレードにしてから食べると良いでしょう。ただし、市販の夏みかんを使う場合は一度熱湯に通してよく洗い、ワックスを落としてから使用する様にしましょう。

