



# 食育だより

2021年

# 5月

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、気温が高くなり、汗をかきやすい季節になってきました。こどもは大人より汗をかきやすいため、水分補給を忘れずに元気に登園しましょう。

## 新高山めぐみ幼稚園

### 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。家族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



### ★5月の薬膳料理★

- ・若布玄米ご飯
- ・鱈の付け焼き
- ・小松菜とひじきの炒め煮
- ・竹の子と豆腐のお吸い物
- ・メロン



### 旬の魚・あじの干物と青じそのおにぎり

材料  
2人分

- あじ(干物・中) …1枚
- 酒…小さじ1
- ご飯…1合分
- 醤油…小さじ1
- 青じそ(みじん切り) …4枚



作り方

- ①あじの干物は酒をふり、魚焼きグリルで焼き、骨を取り除き粗くほぐす。
- ②温かいご飯に①と醤油、青じそを混ぜ合わせ4等分にしてにぎる。

#### 旬の食材【あじ】

あじは、タンパク質と脂肪がバランスよく含まれており、子どもの成長や健康維持に最適な魚です。

#### EPA

血液の流れを良くする働き



#### DHA

脳・神経組織の発達や機能を維持する働き

#### カルシウム

健康な骨と歯をつくり、イライラを解消し、精神を安定させる働き

#### ビタミンB2

成長を促進し、皮膚や髪・爪をきれいにする働き

#### 旬の食材【ひじき】

カルシウムが牛乳の約12倍、マグネシウムがアーモンドの約2倍とわたしたちの体にうれしい栄養がたっぷり含まれています。

#### ビタミンA

皮膚を健康に保つ働き



#### マグネシウム

血液の循環を正常に保つ働き

#### 旬の食材【メロン】

高級食材の代名詞と言われ、栄養価も高いメロン。ビタミン・ミネラルを多く含みます。

#### カロチン

視力を回復する作用や、美肌効果



#### 食物繊維

腸内を活性化し、便秘改善