



# 食育だより



2022年



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。子どもたちは、これから園で  
出会う友達や先生に胸をときめかせていることでしょうか。新しい環境の中、体調を崩す  
こともあるかと思いますが、なんでも食べて、体調を整え、元気に登園してくださいね。

## 新高山めぐみ幼稚園

### 「食育」のすすめ

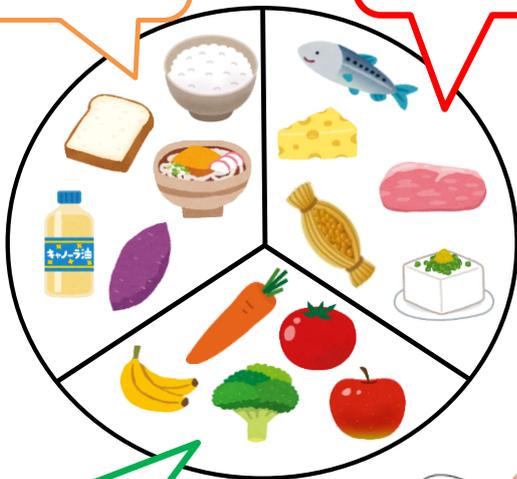
子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。そして何より楽しく食べられるようになってほしいと願っています。

献立表の右上側にある「あか」「ぎいろ」「みどり」は、どういう意味があって、どういうものが含まれているか知っていますか？



「ぎいろ」のなかま  
おもにエネルギーになって体を動かすもとなる  
穀類・油・いも類・砂糖

「あか」のなかま  
おもに血や肉になって体を作るもとなる  
肉・魚・牛乳・卵・大豆



「みどり」のなかま  
おもに体の調子を整える  
野菜・果実



食育というと難しそうですが、一緒に料理をしたり、買い物や後片づけをしたりするなど、できることから始めてみましょう！

### 4月の薬膳料理

- ・しらす入りひじきごはん
- ・コロコロ鱈の竜田揚げ
- ・春キャベツのそぼろ煮
- ・新玉葱と若布のみそ汁
- ・オレンジ



### 作ってみよう！菜の花の酢みそ和え

＜食材＞

- ・菜の花 1束
- ・味噌 大さじ4
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

＜作り方＞

- ①菜の花は2～3cmの大きさに切り、塩水でさっと茹でる
- ②味噌と砂糖を合わせて、酢を少しずつ入れながらのばす
- ③菜の花と酢味噌を和える



### 旬の食材【 新玉葱 】



年2回ある収穫のうち、初夏ではなく春に早採りした玉葱を新玉葱とよびます。水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダやスープなどのいろいろな料理にオススメです。新玉葱に含まれるビタミンCには、免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。

### 旬の食材【 春キャベツ 】



冬キャベツと春キャベツの違いについて  
◎冬キャベツ  
形は楕円でしまっており、硬くて厚い葉が特徴です。加熱調理にオススメです！  
◎春キャベツ  
形は丸くて小さめです。葉の巻き方が緩く、柔らかで薄い葉が特徴です。水分を多く含んでいて甘みがあり、生食にオススメです！

### 旬の食材【 いちご 】



ビタミンCが豊富で、1日に5～6粒食べれば、1日に必要なビタミンCを満たしてくれます。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ペクチンも含まれます。いちごに含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。