



# 食育だより



2022年



若葉の緑も鮮やかな季節になりました。園での新しい生活にも慣れてきましたか？  
気温の変化でからだをこわさないようにしっかり朝ご飯を食べて、元気いっぱい  
登園して下さい。空に泳ぐ『こいのぼり』に負けないくらい元気に過ごしましょう！

新高山めぐみ幼稚園

## 5月5日は端午の節句(子供の日)



端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う大切な日です。  
こいのぼりや五月人形を飾って、柏餅やちまきを食べたり  
してお祝いします。

## 野菜をしっかりと食べていますか？



野菜が苦手な子どもは多いですね。なぜなら子どもは  
味覚がとても敏感で、大人が感じるよりも苦みや、酸味を  
強く感じるからです。しかし、子どもは味に慣れる事により、  
苦手を克服する事ができます。お肉やお魚と一緒に加熱調理  
すると旨みで渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなる  
など、食べやすくなります。また、加熱するとかさが減って  
たくさん食べることができますよ。煮込んだり炒めたり、  
是非いろいろな料理を試してみてください。  
ちなみに1食分の目安量は大人も子供も、  
自分の両手でこんもりといっぱい分です！



## 5月薬膳料理

- ・あじの南部焼き
- ・じゃが芋のそぼろ煮
- ・ごはん
- ・レタスと油揚げのみそ汁
- ・メロン



## サクッ！もちっ！新じゃが芋のガレット



### 材料

- ・新じゃが 1個
- ・オリーブオイル 適量
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

### 作り方

- ①皮をむいたじゃが芋を細い千切りにします。
- ②ボウルに①、小麦粉、塩、こしょうを入れ  
混ぜ合わせます。  
(お好みでチーズを入れても◎)
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを  
入れて、フライ返しで抑えながら  
両面をこんがり焼けば完成！  
ケチャップをつけて食べても◎



## 旬の食材【 アジ 】



たんぱく質を豊富に含み、DHAなどの  
不飽和脂肪酸が豊富な日本の代表的な魚です。

- ◎ FPA…血液をサラサラにする作用
- ◎ 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、  
精神を安定させる働きがある。
- ◎ ビタミンB2…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をつける。

## 旬の食材【 レタス 】



レタスは95%が水分であり、含有量は  
少ないですが、ビタミンからミネラルまで幅広い  
栄養が含まれています。

- ◎ βカロテン…肌の抵抗力を高める。
- ◎ ビタミンE…体内の脂質の酸化を防ぎ、  
動脈硬化などを予防する。
- ◎ 鉄…造血作用があり、貧血・めまいの予防や、  
疲労回復に効果がある。献立に少し  
加えると不足しがちな栄養分を補給  
してくれます。

## 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。

- ◎ 食物繊維…腸内を活性化し、便秘改善・美肌に  
効果がある。
- ◎ カロチン…視力の回復や美肌に効果がある。  
みかんやリンゴよりもカロリーが低いのも、  
メロンを摂取するにあたって嬉しいところ！  
たまに食後のデザートにメロンを入れてみては  
どうでしょうか♪

## 「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することも、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や大切さを  
一緒に学んでいきましょう！

