



食育だより



2023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訪れを感じる季節となりました。ドキドキの新年度のスタートです。
初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。少しずつ園での生活に慣れて、
給食の時間が楽しみになってほしいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

新高山めぐみ幼稚園



幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。
子どもたちにはいろいろな食材に関心を持ってもらいたいものです。
親子で一緒に楽しみながら出来る食育ゲームをご紹介します！



野菜・果物を知ろう！



まずはじめに、
家にある野菜や果物を用意します。



★目隠しをして、野菜や果物に触れてもらい、
何を触ったと思うか聞いてみましょう。

★目隠しをして、一口サイズに切った食材を食べさせて
何を食べたと思うか聞いてみましょう。

★お買い物へ行った時、野菜・果物売り場で
「〇〇はどこにあるかな？」と聞いてみましょう。

“食育”というと難しそうですが、
一緒に料理をしたり、
買い物や後片付けをしたり
できることから始めてみましょう！



作ってみよう！中華風カステラ



材料(1人分)

- | | | | |
|------------|-----|-------|----|
| ・薄力粉 | 30g | ・ごま油 | 2g |
| ・ベーキングパウダー | 1g | ・レーズン | 3g |
| ・砂糖 | 9g | | |
| ・水 | 30g | | |



作り方

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるいにかける。
- ③ レーズンはお湯(分量外)で戻し、細かく刻む。
- ④ ボウルに②を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑤ ④にごま油を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑥ ③を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 型(またはマフィンカップ)に生地を流し、
170℃のオーブンで約13分焼く。
竹串などをさしてみて、生地が付いてこなければ完成！

ごま油が香る、一風変わったカステラです。



旬の食材【春キャベツ】



丸い球体で、葉の巻きがゆるいのが特徴です。
葉はやわらかくみずみずしいので、サラダなどの
生食に適しています。
春キャベツに含まれているビタミンUはキャベツ
から発見された成分で、別名「キャベジン」とも
呼ばれています。胃酸の分泌を抑えて、胃の粘膜
を保護する働きがあります。

旬の食材【甘夏】



甘夏は他の柑橘類(オレンジ、みかんなど)と
同じく、ビタミンCやクエン酸、ミネラルが豊富な
果物です。ビタミンCは加熱に弱い為、栄養素を
逃さず摂取できるようにそのまま食べるのが◎
程よい酸味と甘みをいかしたフルーツサラダは、
食欲がない時にもオススメです。

旬の食材【しらす干し】



魚を丸ごと一匹食べるしらす干しは、カルシウム
を豊富に摂取することができます。骨を強くする
にはカルシウムは必要不可欠。これから大きく
育っていく子どもたちに欠かせない栄養素です。
塩分も含まれているので、食べすぎには
注意しながら食事に取り入れていきましょう。



旬の食材メニュー



- ・豚肉の甘辛炒め
- ・しらすと春キャベツのおかか和え
- ・ごはん
- ・コンソメスープ
- ・甘夏

