



食育だより



2024年



ご入園、ご進級おめでとうございます！春の訪れとともに桜も咲き始めましたね。
 今月から新しいお友達を迎え、2024年度がスタートしました。
 入園したお友達は期待と不安で緊張していると思いますが、
 少しずつ園に慣れてお給食の時間が楽しみになってほしいと思います。
 進級したお友達は、いろいろな食材に挑戦して、食べられるものを増やしていきたいですね。

新高山めぐみ幼稚園



朝ごはんを食べよう



今日は朝ごはんを食べましたか？
 朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源！お休みしていた脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。

- ★ パワーの源、主食
ごはん、パン、麺、シリアル など
- ★ 筋肉の源、主菜
目玉焼き、焼き魚、ウインナー、豆腐 など
- ★ からだの調子を整える、副菜
野菜サラダ、おひたし、果物 など
- ★ 水分補給、汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳、ジュース など

バランス良く食べるのが理想的とはいえ、朝に何品も用意するのは難しいですね。上手に食材を組み合わせよう。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう！



食育クイズ



Q お花見といえば、何の木の下ですか？
 (ヒント：とても大きな木で、ピンク色の花がたくさん咲くよ)
 答えは右下に・・・



4月の薬膳料理



- ・サワラの西京焼き
- ・新じゃが芋と新玉葱のカレーソテー
- ・ごはん
- ・麩と貝割れのすまし汁
- ・甘夏



旬の食材【サワラ】



成長によって呼び名が変わる「出世魚」で、その中でも成長が早く、約半年で50cm程になります。関東ではサゴチ→サワラ、関西ではサゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変化します。

旬の食材【新玉葱】



年に2回ある収穫のうち、初夏のものを先取りしたものを新玉葱とよびます。水分が多く含まれており甘みが強いので、サラダで食べるのがオススメです！

旬の食材【新じゃが芋】



皮が薄く、みずみずしさが特徴の新じゃが芋。じゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱に強いのが特徴です。皮付きのまま丸ごと調理するのがオススメです。

旬の食材【甘夏】



さわやかな香りと甘酸っぱさが特徴の甘夏は、肌を健康に保つ役割のあるビタミンCや、疲労回復に効果があるクエン酸が含まれています。

食育クイズの答え

A：桜(さくら)の木
 お弁当やお菓子を食べながら、お花見をしても楽しいですね。桜の花びらや葉っぱは塩漬けにしてお菓子に使われたりもします。色がとてもきれいで、桜の香りも楽しめます。

