

食育だより



2024年



こいのぼりが天高く空を泳いでいます。新年度を迎えてから1か月が経ちましたね。新しい生活で緊張していたお友達も少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。大型連休は生活リズムが崩れやすいので、早寝早起きを心がけましょう。

新高山めぐみ幼稚園



端午の節句



端午の節句（こどもの日）には“こいのぼり”を飾ります。その鯉のぼりには子どもに『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。柏餅やちまきを食べてお祝いします。



「食べる力」 = 「生きる力」
を育む食育



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を「食育」といいます。子ども達の成長とともに、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。



食育

- みんなで一緒に食べる
- 旬の食材を食べる
- 食材の収穫を体験する
- 地域料理を食べる
- 一緒に料理をする など…



作ってみよう！ サヤエンドウと豆腐の入り煮

材料

- 豆腐…1/2丁
- サヤエンドウ…約20本
(筋を取って斜めに切る)
- えのき…1/3束
- 醤油、みりん、だし…適量



作り方

- ①すべて鍋に入れて強火で炒める。
- ②沸騰したら弱火にして蓋をして2分、蓋を取って強火にして水分をとばす。
- ③調味料で味を調えたら完成！



旬の食材【メバル】



高たんぱく低カロリーで、カリウムとオメガ3が豊富に含まれていて、カルシウム含有量が多い魚です。品種によっては早春によく釣れることから「目春」、「春告魚（はるつげうお）」と言われます。

旬の食材【初夏キャベツ】



夏キャベツは高原キャベツとも呼ばれ、春キャベツと冬キャベツの中間的なキャベツです。葉は厚めで柔らかく甘みがあり、生でも加熱でもおいしいのが特徴です。

旬の食材【新じゃが芋】



皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。皮ごと調理すると栄養価の損失が抑えられ、じゃが芋の風味がしっかりと生かせるのでオススメ！

旬の食材【新玉葱】



出荷の時期が春のみと短く、この時期にしか店頭には並ばない食材のひとつです。みずみずしく辛みが少なく、生でもおいしく食べられます。

5月の薬膳料理



- メバルの煮付け
- 初夏キャベツのそぼろ炒め
- ごはん
- 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁
- パイナップル

