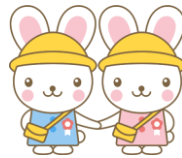




食育だより



2025 年



認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

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、今月から新しいお友達を迎え、新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ことと思いますが、少しずつ園に慣れて食事の時間が楽しみになって欲しいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



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！



旬の食材【 サワラ 】



魚へんに春と書いて「鱈」は漢字のとおり、旬は春になります。

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【 人参 】



人参は収穫の季節によってオススメの食べ方や特徴も変わっています。

春の収穫される人参はみずみずしく、やわらかいのでサラダや野菜スティックで食べるのもオススメです。

4月12日は「徳島県にんじんの日」です。

旬の食材【 オレンジ 】



オレンジにはビタミンCやクエン酸、食物繊維、カリウムなどの栄養素が含まれており、健康維持に役立つ効果があります。

また、オレンジの香りには、心を明るくしたり不安や緊張を緩和したりする効果もあるそうです。

作ってみよう！手作りハンバーグ

材料（1人）

- | | | | |
|---------|-----|--------|----|
| ・ 合い挽き肉 | 20g | ・ こしょう | 少々 |
| ・ 鶏ひき肉 | 20g | ・ 油 | 4g |
| ・ 玉葱 | 40g | | |
| ・ パン粉 | 8g | | |
| ・ 塩 | 少々 | | |

ケチャップやソースをかけて食べるのもおいしいですが、大根おろしとポン酢のソースもオススメです！

作り方

- ① 玉葱をみじん切りにして、フライパンに油を入れ炒める。炒め終わったら粗熱を取る。
- ② ボウルに合い挽き肉、鶏ひき肉、パン粉、炒めた玉葱、塩コショウを入れ、全体をしっかりと混ぜる。
- ③ 空気を抜くように形成する。
- ④ フライパンに薄く油をひき、ハンバーグ並べて、両面に焼き色がつくよう、様子を見ながら焼く。
- ⑤ 弱火にして、蒸し焼きにする。
- ⑥ 蒸し焼きが終わったハンバーグの中央を竹串で刺し、透明な肉汁が出てきたら、火が通っているので完成。

※白濁した肉汁が出てくる場合は様子を見ながら蒸し焼きを続けてください。

4月の薬膳料理

サワラの西京焼き
キャベツと春人参のごまよごし
ごはん
玉葱と若布のすまし汁
オレンジ

