食育だより

2025　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！

認定こども園
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
してお祝いをします。

野菜をしっかり食べていますか？

野菜が苦手な子どもは多いですよね。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！

作ってみよう！ タラのごまみそ焼き

材料　（1人分）

- タラ　1切れ
- すりごま　0.5ｇ
- みそ　5ｇ
- 砂糖　3ｇ
- みりん　3ｇ

作り方

① タラを魚焼きグリルで焼く
② 調味料を混ぜてごまみそタレを作る
③ ①に②を塗り、もう一度魚焼きグリルへ入れて焼く
④ 美味しそうな焼き色が付いたら完成！

『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！

旬の食材【アジ】

たんぱく質に富み、DHAなどの不飽和脂肪酸
が豊富な日本の代表的な魚です。
健康的な歯や骨をつくるカルシウムも
含まれています。

旬の食材【春キャベツ】

春から初夏にかけて収穫される春キャベツは、
葉っぱがふわっと巻いてあり、弾力があるもの
が新鮮な良品だといわれます。

旬の食材【もずく】

もずく独特のぬめりは、水溶性食物繊維の
アルギン酸やフコダイン由来のものです。
食後の血糖値の上昇を緩やかにし、
コレステロール排出促進の働きがあります。

旬の食材【メロン】

美肌効果が期待できる食物繊維やカロテンが
含まれています。きれいな球体で重めのものが、
肉厚でみずみずしい証拠です。

5月の薬膳料理

みんなでムキムキ！豆ごはん
アジの竜田揚げ
春キャベツのおかか和え
もずくのお吸い物
メロン