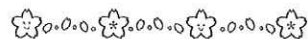


# 食育通信

2024年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。初めは、環境が変わり不安なお子様も多かったと思いますが、今では保育園にも慣れてきた様子で笑顔も見られ、楽しそうにしている姿がうかがえます。

健康な身体作りのためには、毎日の食事が大切です。保育園では、お子様の成長に必要な栄養を考えながら、お食事を作っています。今年度も食育通信を通して、様々な食に関する情報をお届けしていきたく思いますのでよろしくお願い致します。

## 保育園の食事



乳幼児期の食事は、健康に生きるための体づくりの時期であるとともに、大人になってからの食習慣に大きく影響します。したがって、成長著しい0～6歳までの時期を過ごす保育園の食事は生涯の食習慣に影響する大事な時期になります。

◎保育園の食事時間は、ご家庭での朝食の時間を7時、夕食の時間を19時と想定し、午前食を11時頃、午後食を15時頃にしています。この食事時間は、乳幼児の消化吸収に必要な時間を4時間と考え、間食をせず次の食事ができるように設定しております。午後食はお菓子ではなく、腹持ちの良いものなどしっかりとした主食を取り入れています。

◎使用食材は、安全な国産の物を使用し、添加物や既製品は避け、鮮度の良い旬の食材を使用しています。

◎献立は、和食を中心に食べやすく美味しいもので組み立てています。更に、経験してほしい食べ物や、行事食も取り入れています。献立作成時には、バランス良く栄養が摂れるように、「まごは(わ)やさしい」を意識して取り入れています。

## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスになる事ばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的になります
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送ります
- 噛むことで、脳が目覚めます
- 一日の食品数が増えます
- 胃腸が活発になり、便秘解消になります



## まごは(わ)やさしい





### キャベツ

1月から3月頃まで出回っている冬キャベツは甘味があっておいしいです。ちょうど今の時期（3月の終わりから5月頃）出回っているのが春キャベツです。葉っぱが大きくてふわふわしています。キャベツの栄養：ビタミンC、カロテンが豊富です。  
保存方法：切り口が空気に触れないようにしっかりラップをして冷蔵庫へ。塩ゆですれば冷凍もできます。

### たまねぎ

4月から5月に収穫期を迎えるたまねぎです。「新たまねぎ」は穫れたてのたまねぎで、辛みが弱く、生食に向いています。一年中出回っているのは、この時期に収穫したたまねぎを乾燥させて貯蔵しているからです。  
たまねぎの栄養：独特のにおいと辛みの原因となる成分「硫化アリル」は疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、血液サラサラにします。カリウムも豊富ですが、水にとけ出しやすいので水にさらす時は注意が必要です。

### おすすめレシピ



#### ☆マーボーどん

材料（4人分）

ごはん	4膳
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
ねぎ	1/3本
にら	5~6本
油	適量
しょうが	1.5g
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ1
ごま油	適量

〔作り方〕

- ①ねぎ、しょうがをみじん切りにする。豆腐はさいの目切りに、にらは1.5cmの長さに切っておく。
- ②フライパンを熱し、油を入れる。しょうがを炒め、ねぎ、ひき肉を加えて、ほぐしながら、よく火が通るまで炒める。
- ③調味料と具がかぶる位の水を入れ、豆腐を煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、にらを入れ、にらに火が通ったら、仕上げにごま油をひと回し入れて味を調える。
- ⑤どんぶりにごはんを盛り付け、④をかける。

#### ☆春キャベツの甘酢

材料（4人分）

春キャベツ	1/4個
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/3

〔作り方〕

- ①キャベツを1.5cm位の短冊切りにする。
- ②酢、砂糖、塩を容器に入れ、よく混ぜる。
- ③キャベツを②に絡め、冷蔵庫で冷やし、漬かったら出来上がり。