



食育だより









昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。早いもので、今年度も残りあとわずかになりました。園の食事を通して初めは苦手だったものも少しずつ食べられるように成長した子ども多いのではないのでしょうか。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりましたね。これからもしっかりと給食を食べて、健康で丈夫な体を作ってほしいと思います。年長さんにとっては最後の保育園生活です。楽しく過ごしてもらえよう、給食室一同も頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。


一年間を振り返ってみましょう

この一年間を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことが沢山あります。卒園・進級に向けてできるようになったことを振り返ってみましょう。




<input type="checkbox"/> 食事の前には、手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずにできた 	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた 
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けのお手伝いができた 	<input type="checkbox"/> お友達や先生・家族で、楽しく食べることができた 

旬の食材【キャベツ】
 ~ビタミンUは別名「キャベジン」~
 ビタミンCが豊富なキャベツですが特徴的なのがビタミンU。薬の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に高い効果があるそうです。トンカツにはキャベツの千切りが良く合いますね。この組み合わせでしっかりとキャベツを食べることでトンカツの油っぽさからの胸やけが少なくなります。




旬の食材【いちご】
 ~苺の栄養と効果~
 苺と言えば「ビタミンC」と言われるほど、ビタミンCが多く含まれており、5~6粒程食べるだけで1日の必要量を満たすことができます。苺に含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。ヘタの部分を取って洗うと取った部分からビタミンCが流出してしまうので、ヘタは取らずに洗いましょう。



おすすめおやつレシピ♪



○おからドーナツ○

【材料 (1人分)】

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・生おから 10g
- ・砂糖 2g
- ・牛乳 15g



【作り方】

- ①ホットケーキミックス・おから・砂糖・牛乳をボールに入れ混ぜる
- ②一口大に丸め170度の油で揚げる
- ③お好みに砂糖やきなこをまぶして できあがり!

