



食育だより

シオン幼稚園

暖かくポカポカとした陽気と共に、新年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達と新しい生活が始まりますね。そして、給食も始まります。元気いっぱい活動するためにも食事はとても大切です。何でもモリモリ食べて、体調を整えていきましょう。



食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し、自己主張が強くなる1才ぐらいから始まります。幼児期の子どもにとって偏食をせずいろいろな種類の食品を食べて、栄養のバランスのとれた食事をするのはとても大切です。どのような食品を、どのように組み合わせれば食べたらよいかをわかりやすく覚えるために3色食品群などが考案されています。園での献立表も色分けにして記載をしております。給食も提供開始となりますのでお子さんとご覧いただき、給食についてお話をしてみてください。

★ ちからのでるたべもの

炭水化物・油脂
(米・パン・めん・芋・油脂など)

エネルギーのもとになります。
体や脳を動かす力になります。

★ おおきくなるたべもの

たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品)

体を作るもとになります。肉、魚、卵などのおかずに乳製品を組み合わせてもいいです。

★ げんきになるたべもの

ビタミン・ミネラル
(緑黄色野菜・その他の野菜・果物)

体の調子を整えます。病気になりにくくなります。汁ものもここに入ります。おかず、汁もの、果物を選んで組み合わせてもいいです。



しっかり食べよう！朝ごはん



一日は朝食から始まります。朝食を食べると体温が上昇し、体を動かすために必要な栄養素が補給できます。つまり朝食を食べることで、体が活動モードに切り替わり、シャキーンと目が覚めるわけです。そのため朝食を抜くことは、体がお休みモードのまま一日をスタートさせるので、目覚めの悪いままだらだと過ごしてしまうことになります。なるべく毎日同じ時間に朝食を食べ、リズムよく一日をスタートさせましょう！！

旬の食材
＜春キャベツ＞

新キャベツとも呼ばれる春キャベツは、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中の方まで薄い緑色がついています。とてもみずみずしく生食に向いています。新鮮な春キャベツはビタミンU、ビタミンCが豊富です。ビタミンUは他の野菜にはあまりないキャベツ特有のもので、胃粘膜の再生や潰瘍を抑える働きがあります。

＜選び方＞
春キャベツは巻きがゆるく、ツヤやハリがあり割れたり変色していないものが良いでしょう。

作ってみよう！

＜キャベツのペパロンチーノ炒め＞

- ＜材料＞** 2人分
- ・キャベツ 150g (1/4個)
 - ・にんにく 1かけ (チューブにんにくでも可)
 - ・鷹の爪の輪切り 少々
 - ・塩こしょう 少々
 - ・オリーブオイル 大さじ1

★にんにくや鷹の爪は、ご家族にあわせてくださいね！

＜作り方＞

- ①キャベツは芯を切り落とし、一口大に切ります。
- ②にんにくは薄い輪切りにします。
- ③フライパンを弱火に熱し、オリーブオイルを入れにんにくと鷹の爪の輪切りを炒めます。
- ④香りが立ってきたら中火にし、①を加えて炒めます。
- ⑤しんなりしてきたら塩こしょうで味をととのえて完成です。

【アレンジ】

- ・少し濃い味付けにするとパスタソースとしてアレンジいただけます。
- ・ソーセージやベーコン、しらすやさくらエビを加えるとボリュームが出ます。

