

食育だよ

2024年5月

ニチイキッズ香南のいち保育園

入園、進級して1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と一緒に仲良く食べている姿もみられるようになってきました。給食を通して、「食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである。」と感じてもらえたらと思います。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「**春の気**」もたっぷり。

たけのこ、ふき、菜の花、せり、うどなどはえぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。

体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。

旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。

びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

4月の食育活動

4月は「いただきます、ごちそうさま」に関する紙芝居を読みました。

みんなしっかり興味をもって見てくれていました。

