

食育だよい

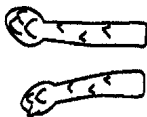
No. 2

平成21年5月26日

川崎愛泉保育園

新緑の季節になりました。春の匂をたくさん味わえる時期ですね。5月5日は子どもの日。青い空を鯉のぼりが泳ぎ、子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。柏餅を食べたり、菖蒲湯に家族で入るのもこの日ならではの楽しみですね。

春を味わおう！春野菜図鑑



グリーンアスパラ

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。



たけのこ

食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。

新た巻ぎ

肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラしてくれます。

新じゃが

皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く、保存がきかないので早めにたべましょう。

春キャベツ

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて丸みがあるものがおいしいです。



食事のお手伝い

☆食事づくりは生きる楽しさを共感するときです☆

食事作りの手伝いは、乳幼児のうちから食品に触れ、それぞれの食品の色や香りを感知、料理の匂いや、作っている音や、料理の出来上がりを待つ楽しさを含めて、みんなと一緒に味わうことを身につけさせます。これらの体験は将来、自分に必要な食べ物を選ぶ力（スキル）を学んでいく上で重要なことです。自分が参加して作った食事は子どもたちにとって、とってもおいしいものになります。このことが食べることへの興味をもたせ、やがては「食」を大切に考えるようになります。子ども年齢に合わせて、できることから一緒に食事づくりしてみよう。

子どもたちはこんなお手伝いができます

- ◇グリーンピースや空豆のさやむき
- ◇梅のへたとり
- ◇とうもろこしの皮むき
- ◇玉ねぎの皮むき
- ◇ピーマンの種取り

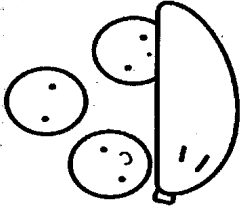


お父さん
お母さんと
いっしょに
美味しいごは
んをつくって
ね！
調理室

ピースごはんの作り方

【材料】2合分

- 米 2合
- グリーンピース (さや入り) 100g
- むいたものなら50g
- 人参 1/4本
- 油揚げ 1枚
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 小さじ2/3
- 酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- だし汁 適量



【作り方】

- ① 米は洗って、水に浸けて30分おく。
- ② グリーンピースのさやをむき、さっと洗う。人参は千切りにする。油揚げは油抜きして、千切りにする。
- ③ ①に調味料を加え2合分の水加減をし、②を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

親子ふれあいの会

5月16日（土曜日）に、親子ふれあいの会がありました。みんな楽しそうに焼ソバにのいる、野菜の仕込みをしていました。（調理室）

