



5月 食育だより



2023年5月 あいせん保育園

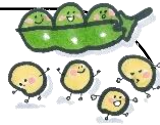
暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかですいた！」と食事の時間を楽しみに迎えられるようにしましょう。



野菜をたべよう

健康づくりの指標である「健康日本21」（厚生労働省）において、成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待される量として350g以上とされています。しかし、現状は平均280g程度となっています。

350gという想像が付きにくいですが、小鉢で数えると1日5皿分が目安と言われています。足りてないと感じる方は、まずは普段食べている食事に1皿プラスしてみましょう。



旬の食材

そらまめ ほくほくとした食感と甘みが美しい。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。今月はパリッとした食感がそらまめと似ているスナックえんどうを、マヨネーズを添えて、誕生日会に出します。他にも、料理の彩りだけでなく栄養豊富なグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろありますね。



野菜を食べやすくする

ひと工夫



切り方で食べやすく

そしゃく機能が発達途中の子どもには食べにくく敬遠されがちな野菜ですが、噛みやすいようにやわらかめにしたり、繊維を断ち切るように切ることで食べやすくなる場合があります。

料理方法に変化をつけて

サラダや炒め物になりがちですが、蒸す・煮るなど水分を含むと食べやすくなります。



日本の都道府県各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。

● 味噌ポテト（秩父）
ホクホクとしたじゃがいもに甘辛い味噌ダレをかけて食べる料理です。日常のおやつや食事として食卓に並びます。

● ちんすこう（沖縄）
小麦粉、砂糖を主材料としたやわらかいビスケットのような焼き菓子です。長方形で、横には波のようなギザギザがついているのが有名です。