



きゅうしょくだより

令和5年 5月 かのんの町 保育園

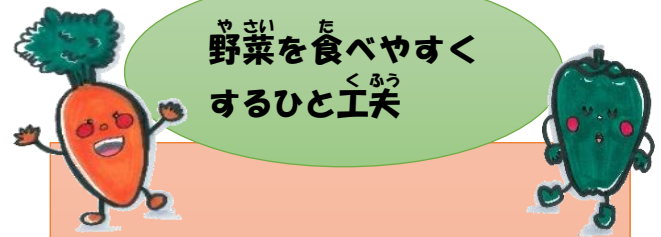
暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかがすいた！」と食事の時間を楽しみに迎えられるようにしましょう。



やさしい野菜をたべよう

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、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。



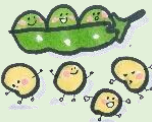
野菜を食べやすくするひと工夫

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ことがあります。

料理法に変化をつけて

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。



旬の食材

そらまめ

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。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。他にもパリッとした食感のスナップえんどう、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。

スナップえんどうは17日の給食に
そらまめは19日のおやつに炊き込みご飯と一緒に提供する予定です。