

# 食育だより

令和5年5月1日 新川崎みらいのそら保育園

色とりどりの花が咲く季節になりました。子どもたちも園での生活に慣れてきた頃です。この時期になると集団生活による感染症や突然の体調不良などによるお休みも増えてしまうこともあります。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら体調管理をしていきましょう。

## 野菜を食べよう！

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。

## 野菜を食べやすくするひと工夫

### 切り方で食べやすく

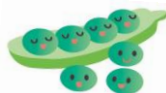
そしゃく機能が発達途中の子どもには食べにくく敬遠されがちな野菜ですが、噛みやすいようにやわらかめにしたり、繊維を断ち切るように切ることで食べやすくなることがあります。

### 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・煮るなど水分を含ませる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おいしいそらまめ。

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クエンドウ、栄養満点のグリーンピースなど、春の豆には沢山の種類があります。

## お誕生日会のメニューは

わかめごはん・唐揚げ・新じゃがのポテトフライ

スナックエンドウのマヨネーズ和え

味噌汁(豆腐・なめこ)・メロン

## おやつは

牛乳・トライフル

の予定です

## 食育活動

うちゅう組さんがつき組の時に育てていた人参を収穫しました。「おもしろいかたちだよ」「どんなにおいかな」等、友達や保育士と話しながら、匂いを嗅いだり葉っぱの観察をしたりしました。収穫した人参は、給食室で調理をしてもらい、給食の時にみんなで食べました。今後も食に興味関心を持てるような食育活動を行っていきたいと思います。

