



食育だより



R2年. 2

いちじまこども園

調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材や汁物・煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪にまけない丈夫な体づくりをしていきましょう。

冬の食べ物おいしいね！

こども園の畑では今年も冬野菜がたくさんできました！収穫したものを給食にふんだんに使い、旬を味わっています。

クラスでも、クッキングでスープやお味噌汁を作ったり、お好み焼きに入れたりして楽しんでいます。



ブロッコリーを収穫して
ボイルして食べたよ！

おいしいおみそ汁をつくるよ！

温かおみそ汁の
出来上がり！



作ってみませんか？

＊ ＊ 小松菜のチヂミ(4人分) ＊ ＊

材料

- 小松菜……………160g
- スライスチーズ……………36g
(とろけるタイプ)
- だし汁……………大さじ4
- 小麦粉……………大さじ4
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩……………少々
- ごま油……………小さじ2



作り方

- ①小松菜は根元を切り落として、1cmのざく切りにする。
 - ②ボウルにAを順番に入れて、泡だて器で混ぜる。
 - ③②に小松菜を加えて混ぜる。チーズを手で細かくちぎって入れさらに混ぜる。
 - ④ホットプレートにごま油をひき170℃に熱して1/4の量をお玉ですくって流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ※冬の寒さに強く、甘みが増しておいしくなる小松菜。野菜嫌いの子もパクパク食べちゃうおいしさです。

どうして大切なの？ バランスの良い食事！

体の成長や、味覚の発達のためにもバランスよく食べることはとても大切です。栄養素は大きく分けて「体をつくるもと(肉・魚等)」「病気になりにくくする(野菜類)」「チカラのもとになる(穀類・芋類等)」の3つです。これらは相互に関係しあって働くので、いずれかが多すぎたり少なすぎたりする食事が続くと、便秘や疲れやすい等体調が悪くなり、病気につながる心配がでてきます。

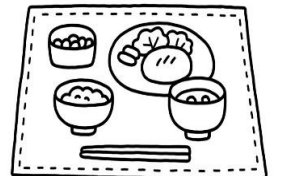
ランチルーム前では当日使用する食材を3つにわけ、バランス良く給食に入っていることを知らせています。



栄養のグループ分けの遊びも楽しんでいます。まつぼっくり組は、どのグループに入るかわかってきたよ！

3つの器で栄養バランスを考えよう！

- 主食の器
ごはんやパンなどの穀類
- 主菜の器
肉や魚、卵、豆腐、チーズなどのタンパク質を中心とした料理
- 副菜の器
野菜・芋・海藻などの料理
＊みそ汁・スープなどの汁物があるとさらに良いですね。



★★★おいしい旬の食べ物★★★

カルシウムはほうれん草の3倍以上

小松菜



通年流通している小松菜は、冬菜、雪菜と呼ばれており、12～3月の寒い時期が本来の旬。

小松菜は、緑黄色野菜ならではの特徴成分βカロテンだけでなく、ビタミンCやE、B群などのビタミン類、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が豊富でバランスよく含まれています。

特にカルシウムと鉄が多く、同じ緑黄色野菜のほうれん草よりも豊富。貧血や骨粗しょう症の予防、ストレスの改善に役立ちます。