



食育だより

沼袋西保育園
栄養士

新緑が美しい季節になりました。新年度スタートからひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて給食もお友だちと食べる楽しさを感じているようです。

給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく多く取り入れて、献立を作成しています。

おたよりでもたくさん紹介していきますのでご家庭でも取り入れてみてください。

旬の食材

たけのこ

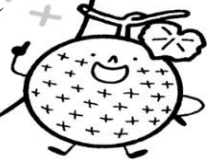
出始めの時期は香りが強く、だんだんと甘みが増してきます。収穫から時間がたつとアクが強くなるので、調理の前にアク抜きします。炊き込みごはんや煮物などで食感や香りを楽しみましょう。



旬の食材

メロン

様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるつとしたものがあります。追熟してやわらかくなら食べ頃です。

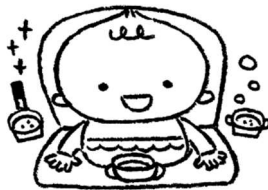


離乳食

離乳食を始める目安

離乳食は生後5か月以降、始める目安は次のようになります。

- 首がしっかりすわっている
- 大人が支えると座ることができる
- 食べものに興味を示す



季節の離乳食レシピ (初期)

春キャベツのペースト

★材料 (1人分)

キャベツ 15g
ゆで汁 適量

★作り方

- ①粗みじんにしたキャベツをゆでる。
- ②①が熱いうちに裏ごしして、ゆで汁を少しずつ加えペースト状になったら完成。

子どもと一緒に食べものクイズ

Q 削り節のうま味の元になるのは?

①ウイルス ②カビ ③細菌

A 正解は②。

削り節には燻(いぶ)して乾燥させた「荒節(あらぶし)」と荒節にカビづけをした「枯節(かれぶし)」があります。カビづけをすとうま味が生じ、だしのごりが少なくなるといわれています。



旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目



覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。

家庭でできる簡単食育

一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。

