



# きゅうしょくだより

2024年度 4月  
社会福祉法人 尚徳福社会  
生麦保育園 栄養士



入園・進級おめでとうございます。

冬の厳しい寒さから一転、暖かい日が増えてきましたね。寒暖差や新しい環境を迎えることで、体調を崩しやすく疲れも溜まりやすい時期です。冬の寒さを乗り越えた栄養たっぷりの食材を日々の食事に取り入れて、しっかり休息を取って体調を整えましょう。

子ども達に食事の楽しさや文化などを伝えていきたいと思っておりますので、今年度も宜しくお願い致します。

## ～美味しい春の食材たち～

にんじんやキャベツ、じゃがいも、たまねぎなど定番の野菜たちも春に旬を迎えます。

旬の野菜は通常に比べて栄養価が約2倍になるというデータも出ているので、積極的に食べたい食材となっています。汁物や副菜など4月の献立でもたっぷり使用していますので、ぜひ、ご家庭でも食べてくださいね。

ご家庭で手軽に食べられるお魚としてしらすがあります。しらすは通年流通していますが、旬の時期は春頃になります。しらうおとは別の魚種でしらすはいわしの稚魚です。カルシウムが豊富なのはご存じの方が多いと思いますが、ほかにもビタミンB1 2やEPA・DHAのほか、カルシウムと一緒に摂ると骨の形成に役立つビタミンDも含まれます。ぜひ少しづつでも取り入れてみてくださいね。

## しらすを使ったレシピ

しらすとブロッコリーの Pasta (3~4人前)

- ・ショート Pasta 300g ・しらす 100g
- ・ブロッコリー 2房 ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル ・塩 各適量

1. 少ししょっぱい塩水を沸騰させる
2. ブロッコリーは少しほぐしておく
3. にんにくは包丁でつぶす
4. フライパンににんにくを入れオイルをにんにくの半分が浸るくらい入れ弱火にかける
5. ブロッコリーとPastaを茹でる(1.のお湯)
6. ブロッコリーは指でつぶせるくらい柔らかくしフライパンに移してにんにく一緒に潰してソース状にしてしらすを加える
7. Pastaを入れて和える

(塩味は茹でるときの塩のみです。)

足りなかったら粉チーズで調整してください

## 給食室から

保育園の給食では、

1日に必要な栄養素は摂取できません。

目安として1日分の約半分を摂取できると考えて頂けたらと思います。特に身体の調子を整えるビタミンCは水溶性ビタミンとされ、水にさらすと流れ出てしまいます。加熱によって破壊されてしまう性質もあるので、ご家庭では積極的に生の野菜や果物を摂取をしていただきたい食材です。バランスの良い食生活を送り新生活も元気に乗り越えましょう！

