



食育だより



4月



豊中みどり幼稚園

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。

ご入園、ご進級おめでとうございます。周りの環境が変わり、わくわくドキドキの生活が始まりますね。元気いっぱい活動するためにも食事はとても大切です。何でもモリモリ食べて、体調を整えていきましょう。

好き嫌いをなく食べよう

こどもに好き嫌いをなく何でも食べてもらえるようにするには、嫌いなものを強制して食べさせることは禁物です。家族や友達と一緒に食べたり、自分で作ったりして、まずは食に興味を持ってもらうことが大切です。嫌いだったものでも、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。こどもにとっての「楽しい食事環境づくり」を考えてみましょう。

①一緒に食べる

家族や友達といっしょに食べることで、「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることも大切です。



②一緒に料理をする

一緒に料理をすることによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。



③調理にひと工夫

嫌いだからといって小さく刻むのではなく、いろいろな料理に入れて、まずは一口食べてもらうことが大切です。



④野菜を育てる

自分で野菜を育てることによって、食べ物の大切さを知ることができ、興味を持つきっかけにもなります。



⑤お腹をすかしてから食べる

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ お腹がすいていると苦手なものでも食べてみてくれて、おいしく感じられることもあります。



朝ごはんについて



一日は朝食から始まります。朝食を食べると体温が上昇し、体を動かすために必要な栄養素が補給できます。つまり朝食を食べることで、体が活動モードに切り替わり、すっきりと目が覚めるわけです。そのため朝食を抜くことは、体がお休みモードのまま一日をスタートさせるので、目覚めの悪いままだらだらと過ごしてしまうことになります。

なるべく毎日同じ時間に朝食を食べ、リズムよく一日をスタートさせましょう！！



旬の食材「チンゲン菜」

チンゲン菜の旬は3~5月の春頃と、気温がまだ下がりきらない秋頃ですが、年中通して手に入る野菜です。チンゲン菜を選ぶ際は、葉脈がはっきりとしていて、葉や莖全体にハリがあるものを選びましょう。下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものがよいです。湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、野菜室で立てて冷蔵保存しましょう。

●チンゲン菜の栄養●

β-カロテン・・・体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜の健康維持をしたり、酸化を防ぐ役割を担っています。

カリウム・カルシウム・・・カリウムは塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。

ビタミンC・・・風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどの効果がある栄養素です。



チンゲン菜と卵のバターソテー

●材料●

・チンゲン菜	2株	・油	大さじ1/2杯
・しめじ	1/2袋	・コンソメ	小さじ1/2杯
・卵	1個	・塩コショウ	適量
		・バター	5g

●作り方●

①チンゲン菜は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切ります。

②しめじは、いしづきを取り、小房に分けます。

③フライパンに油をひき、②を炒めます。

④①を加え、さらに炒めます。

⑤コンソメ、塩コショウで味付けし、バターを入れ全体に絡めながら炒めます。

⑥溶き卵を加えて、さっと炒めて完成です。

