



食育だより

5月

豊中みどり幼稚園

新緑が鮮やかな季節になりました。

入園・進級から1ヶ月が経ち、園での生活にも慣れてくる頃ですが、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。5月は祝日も多く、家族そろって過ごす機会も増えると思います。お休みの日にも生活リズムをあまり変えないように過ごし、元気に遊んだあとはバランスの良い食事を食べ、十分な休息を取りましょう。

バランスの良い食事（黄・赤・緑を知ろう）

私たちは体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「完全な食品」はありません。栄養素をバランスよくとるにはいろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。黄色・赤色・緑色のグループにはそれぞれ体にとって重要な働きをもっています。毎日の食事が黄色・赤色・緑色がそろっているか考えてみましょう。

★ちからのでるたべもの

炭水化物・油脂
(米・パン・めん・芋・油脂など)
エネルギーのもとになります。
体や脳を動かす力になります。



★おおきくなるたべもの

たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品)
体を作るもとになります。
筋肉だけでなく、骨や髪などのもとにもなります。



★げんきになるたべもの

ビタミン・ミネラル
(緑黄色野菜・その他の野菜・果物)
体の調子を整えます。病気になりにくくなります。黄色や赤の食べ物を体に取り入れやすくするのはたらきもあります。



こどもの日

5月5日はこどもの日です。こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。鯉のぼりをあげたり、かしわ餅を食べたりしますがそれぞれに意味や願いが込められています。

- 鯉のぼり：鯉は強くて流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝を登ることができる魚です。
そんな逞しい鯉のように、こどもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められていると言われています。
- 柏もち：柏の葉は子孫繁栄の縁起を担ぐと言われています。
- かぶと：かぶとはこどもの身を守って元気に大きく育つようにという意味が込められていると言われています。
- 菖蒲湯：菖蒲の葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされています。

旬の食材「アスパラ」

アスパラの旬は3月～6月頃で、甘みがあり水分をしっかりと含み、シャキッとした食感を楽しむことができます。おいしく新鮮なアスパラの見分け方の特徴は、穂先がギュッと固くしまり、みずみずしいものを選びましょう。保存する際は、立てた状態でラップやビニール袋でしっかり包みましょう。

【主な栄養素】

- ・アスパラギン酸…アスパラから発見されたことにより名付けられたアスパラギン酸は、タンパク質の合成に使われており、エネルギーの代謝やミネラルの運搬など、体内で多くの役割を担う働きをします。
- ・ビタミンU…別名「キャベジン」ともいい、胃のはたらきを整え、胃酸の分泌を抑制、また胃腸の粘膜の新陳代謝の活発化をします。

アスパラとじゃがいものマヨ焼き

●材料●（2人分）

・アスパラ	1束	・マヨネーズ	大さじ2杯
・じゃが芋	2個	・塩	適量
・人参	1/4本	・こしょう	適量
・ツナ	1缶（70g）	・ピザ用チーズ	50g

●作り方●

- ①アスパラは根元をピーラーでむき、斜め切りにします。じゃがいも、人参はいちょう切りにします。
- ②①を下茹でしておきます。
- ③ツナをマヨネーズ、塩、こしょうで和えます。
- ④耐熱皿に②を入れ③を上にかけます。
- ⑤ピザ用チーズを上からちらし、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いて完成です。