



食育だより

令和5年

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。お子さんの様子はいかがでしょう？大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。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のリズムをあまり変えないように過ごしましょう。

バランスの良い食事（赤・黄・緑をろう）

★ 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はたらきもあります。



5月5日はこどもの日



5月5日はこどもの日です。特に男の子は5月5日の端午の節句に、こどもの幸せを祈り健やかな成長を祈る儀式をします。端午の節句は、もともとは5月のいちばん初めの午の日をさしました。中国で蓬（よもぎ）や菖蒲（しょうぶ）を用いて邪気を祓ったのが始まりとされています。のちに鎌倉時代頃から菖蒲が尚武と同じ読みであることなどから、男の子の成長を祈る儀式へと変化していきました。

かしわ餅を食べたり菖蒲湯に入ったりする理由は知っていますか？柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、「家系が途絶えない」と縁起物として扱われていました。菖蒲湯は尚武（武将を重んじるという意味）と菖蒲をかけ、端午の節句に菖蒲湯に入る風習が起源とされています。

旬の食材 たけのこ

たけのこは竹の芽の総称です。たけのこは大きく分けて一般的に流通している【孟宗竹】、細長い形をした【淡竹】、中華ちまきを包む皮として使われる【真竹】などの種類があります。

【たけのこの栄養】

- ・カリウム・・・体内での塩分を排出を助ける栄養素。
- ・葉酸・・・造血のビタミンとも呼ばれる栄養素。
- ・チロシン・・・脳を活性化させる栄養素。アミノ酸の一種
- ・アスパラギン酸・・・エネルギー源になる栄養素。
- ・食物繊維・・・腸を整える栄養素。

【たけのこは便秘解消にも効果的！】

様々な栄養成分を含有するたけのこには、健康を増進する作用が期待できます。そのなかでも、とりわけ期待できるのは、特に豊富に含まれている食物繊維による作用です。食物繊維には、腸を刺激して排便を促すなど、体内にたまった老廃物を排出してくれる作用があります。

★竹の子と小松菜のおかか和え★

●材料（2人分）

ゆでたけのこ 85g
 小松菜 60g
 かつお節 3g
 醤油 小さじ2
 ほんだし 1つまみ

●作り方

- ①小松菜は茹で、食べやすい長さになるように切る。
- ②竹の子を薄く切る。
- ③小松菜と竹の子の水分をしっかり絞り、小さじ1の醤油とほんだしを入れ加える。
- ④③にかつお節と残り小さじ1の醤油を入れ、和える。
- ⑤器に盛り付ける。

