

# 食育だより

R6年

4月

豊中みどい幼稚園

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。毎日元気に過ごすためにも、からだをつくる食事が基本となってきます。

## 3色の食べ物を知ろう



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・緑のグループはそれぞれ体にとって重要なはたらきをもっています。毎日の食事が黄色・赤・緑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。



### ★ 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



### ★ 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。



## 食事を食べる時の姿勢と箸の持ち方

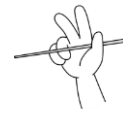
食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力が上がるだけでなく、消化吸収もスムーズになるといったメリットもあります。

- ①テーブルに向かって真っすぐ座る
- ②胸とへその間にテーブルが来るようにする。
- ③イスに深く腰掛ける。
- ④テーブルとの間はこぶし1つ分開ける。
- ⑤足の裏が地面についている。



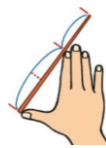
### 正しい箸の持ち方を練習しよう

手をチョキにして  
下の箸を固定する



上の箸を鉛筆をもつ  
たつもりで持つ

下の箸はそのまま、鉛筆で字を書いているように動かせるでしょうか



●手に合った箸を選びましょう！  
箸は長すぎても短すぎても扱いづらく、疲れてしまいます。手に合う箸とは、親指と一指指を90°になるように大きく開き、その間の長さを1.5倍したものとされています。

## 旬！チンゲン菜

チンゲン菜は中国から伝わった野菜で、白菜と同じ仲間です。和名では「たいさい」と呼ばれています。葉柄部分は加熱してもシャキシャキとした良い歯触りが残る野菜で、中華料理に欠かせない野菜ですが、洋食でもよく使われるようになりました。

### ●チンゲン菜の栄養●

**豊富な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。

**豊富なカリウム・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。

**豊富なビタミンC**・・・風邪の予防や疲労の回復、肌荒れ予防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
しめじ	1/2袋
卵	1個
油	大さじ1/2杯
コンソメ	小さじ1/2杯
バター	5g
塩・こしょう	適量

### ＜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、塩こしょうで味付けし、バターを入れ全体に絡めながら炒めます。