

しょくいく 食育だより

しょうばらほいくしょ 庄原保育所

ご入園・進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。今年も1年間、楽しい時間になるよう色々情報を発信していこうと思います。毎月19日は食育の日です。食育だよりを通して、旬の食べ物や食事のマナー・お家でできるクッキングや給食のレシピ紹介など食に関わる様々なことを伝えようと思います。よろしくお願ひします。

し 知っておきたい栄養素 えいようそ

からだ 発達 著しい 乳幼児期に特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

* エネルギーとなる三大栄養素

たんぱく質… 体を作り、体の機能を守る。

免疫力をあげる。

脂肪… 体温を維持して、内臓を衝撃から守る。

炭水化物… 糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。

食物繊維は腸内環境を整える。

* 体の調子を整える栄養素

ビタミン… 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。

ミネラル… 骨やホルモンを作る。神経や筋肉の働きなどを調整する。

* その他

他にもたくさんの栄養素が体を作っています。

鉄分… 体中に栄養素を運ぶために必要。

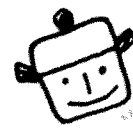
カルシウム… 骨を強くする。

しゅん 旬のアスパラで新陳代謝アップ しんちんたいしゃ

アスパラには、日光を当てて育てるグリーンアスパラと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラがあります。栽培方法は違いますが、品種は同じです。どちらにも含まれるアスパラギン酸という、アミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラの方が、カロテンやビタミンB群、C・Eが多く含まれているので、栄養的に優れています。茹でずに、焼く、炒める、揚げるなどの調理方法は、栄養素が逃げないのでお勧めです。青臭さがある春の代表的なお野菜です。サラダはもちろん、肉巻きやグラタン・シチューなど子どもの好きなメニューで大活躍です。保育所でも子ども達が大好きなポテトサラダに入れて提供しています。小さなお子さんには、筋が噛み切れないこともあるので、できるだけ先の方を食べるのがおすすめです。

春の野菜は、体の新陳代謝を高めるエネルギーがたくさん詰まっています。

アスパラを使った、給食メニュー



<材料>

- アスパラ
- じゃが芋
- 人参
- きゅうり

塩

マヨネーズ

<作り方>

- きゅうりは半月切りにし、塩で少しもむ。人参・じゃが芋はいちょう切りにし軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。冷ます。
- アスパラは斜め切りにし、電子レンジで加熱する。冷ます。
- 食材を全てボウルに入れてマヨネーズと塩で味付けする。

★保育所では、卵を使っていないマヨネーズ「エッグケア」というものを使用しています。

