



やしお花桃保育園 3月の食育だより

園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や保育者と分け合ってきた一年間。体も心も一年間とは見違えるほど大きくなりました。



クッキングのお知らせ

ピクニックランチ (2・3・4・5歳)

お別れ給食作り (5歳)

お別れ給食バイキング (3・4・5歳)

豚汁作りをしました

2月18日(火)に、幼児クラスで豚汁作りをしました。ももさんは手で、こんにやくとキャベツちぎり、ゆりさんは大根と人参をピーラーを使って皮むき、ひまわりさんは大根と人参を包丁で切りました。どのクラスも一生懸命に取り組んでおり、無事に大成功!!上手にできた豚汁は、おやつの時間においしく頂きました。楽しかったね!

貧血予防に!旬のあさり

あさは、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにして、傷みやすいのでその日のうちに食べましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。みそ汁、パスタソース、酒蒸し、チャウダー、炊き込みごはん、トマト煮、炒め物などが最適です。

～食べごよみ～春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた「道明寺粉」を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのも、おもしろいですね。

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫を高めるにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく縮まっている物を。甘くて軟らかい印。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷めて和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

