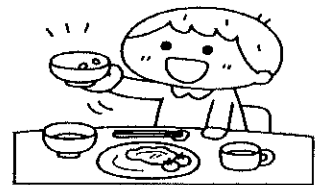




やしお花桃保育園 4月の食育だより

柔らかな春の陽ざしの心和む季節、新年度になりました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合ったクッキング保育の企画をしていきたいと思ひます。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



昨年度3月のクッキングのお知らせ

野菜の下処理 (5歳)

お別れ給食バイキング (3・4・5歳)

お別れ給食作りをしました

3月17日に、昨年度のひまわり組さんが、お別れ給食の野菜の下処理をしました。最後の野菜切りということで少し緊張感もありましたが、これまでの成果がとてもよく感じられ、今までで一番上手に切れていました。何よりも感謝の気持ちやおいしくなあれ！！という想いがたくさん詰っていたと思います。全園児・全職員で、すべておいしく頂きました。新1年生になったひまわり組さん、おいしい給食を、どうもありがとう！！

楽しくておいしい給食に！

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

○こだわりポイント○

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする。

旬のタケノコ

春の芽吹き季節。タケノコもあたたかさと共に土から頭を出します。水煮は、年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

お弁当作りでのポイント

お弁当につめる量はやや控えめに、食べきれないくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスがよくなります。

食中毒を予防するポイント

- ・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- ・おかずには十分に火を通す
- ・よく冷ましてからふたをする
- ・味は少し濃いめにする

食事花粉症の

症状を抑える

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる。
- ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
- ・症状を誘発する甘い食べ物や肉類はほどほどに
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためない