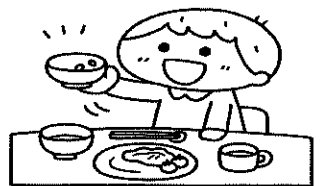




やしお子心保育園 4月の食育だより

柔らかな春の陽ざしの心とむ季節、新年度になりました。旬を感じさせる給食の提供と、食に興味を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います。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。



ごはんの前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

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

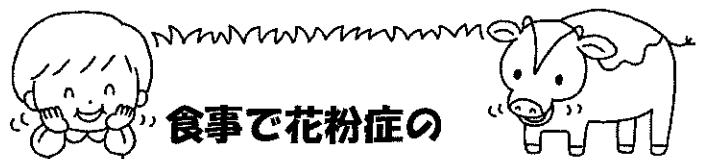
春の芽吹き季節。タケノコもあたたかさと共に土から頭を出します。水煮は、年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

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



食事で花粉症の

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

