

食育だより

2022年 4月号

寒さもすっかりやわらぎ、ぽかぽかと春の日差しが心地よい季節となりました。今年度も、子どもたちの日々の生活、そして成長を毎日の給食から支えられるよう努力していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



食育ってなあに？

食育とは、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、楽しく食べる体験など様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、「食を営む力」の基礎を身につけ、健全な食生活を実現することができる人間を育てることをいいます。

保育園では、それぞれの年齢に合わせて、子どもたちが食に興味を持てるような食育活動や行事食等を取り入れたいと思っています。



☆4月の旬の食材☆

4月の旬の食材には、グリンピース・筍・玉葱・さやえんどう・あさり・苺などがあげられます。その中でも今回は、苺をご紹介します。

苺

苺には、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素であるビタミンCや、眼精疲労の軽減、白内障や緑内障といった眼の病気を予防する効果のあるアントシアニンが多く含まれています。特に、成人のビタミンC推奨量は100mg（2020年版食事摂取基準）と設定されており、苺の大きさにもよりますが、7～8粒食べる事で補えます。

☆苺の選び方

- ・ヘタのところまでしっかりと赤いもの
- ・つぶつぶが赤いもの
- ・大きくて先端が平らなもの
- ・ヘタが大きく反り返っているもの

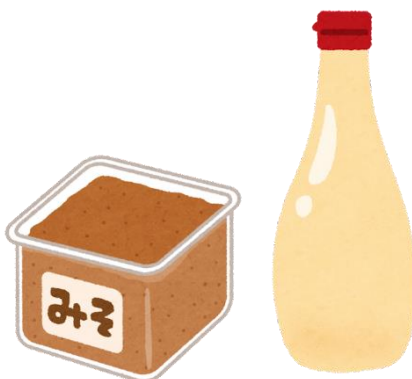


鯖の 味噌マヨ焼き

昨年度の3月に提供した給食、
「鯖の味噌マヨ焼き」のレシピを紹介します！

《材料》（大人2人分）

・鯖（さわら）	160g
・油	適量
・片栗粉	適量
～タレ～	
・味噌	30g
・砂糖	8g
・マヨネーズ	12g



《作り方》

- ①タレを合わせてソースを作ります。
- ②温めておいたグリル網に薄くサラダ油をぬり、鯖を並べ焼きます。
- ③鯖に8分目まで火が通ったら、①をぬり、さらに薄く焼き色がつくまで焼いたら完成です！

★マヨネーズを入れることで、
味噌焼きよりもコクが増すので、
子どもたちからも好評でした！
是非試してみてください♪

