

きゅうしょくだより

令和5年5月 なかのしまのぞみ保育園

暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかがすいた！」と食事の時間を楽しみに迎えられるようにしましょう。

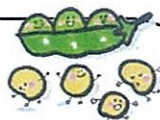


野菜をたべよう

健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において、成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待される量として350g以上とされています。しかし、現状は平均280g程度となっています。

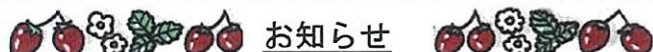
350gという想像が付きにくいですが、小鉢で数えると1日5皿分が目安と言われています。足りてないと感じる方は、まずは普段食べている食事に1皿プラスしてみましょう。

旬の食材



そらまめ ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。今月はじゃがいもと合わせてホクホクサラダや、おやつに塩ゆでで味わいます。

他にもパリッとした食感のスナップえんどう、料理の彩りだけでなく栄養豊富なグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



お知らせ

●果物を食べる機会として、果物を使用したおやつを取り入れました。(甘夏かんてん、豆乳プリンいちごソース添え)

●5月11日、幼児クラスは青空給食を行います。

野菜を食べやすくするひと工夫



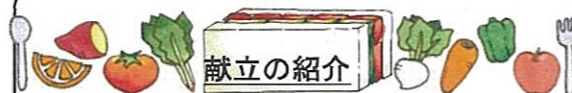
切り方で食べやすく

そしゃく機能が発達途中の子どもには食べにくく敬遠されがちな野菜ですが、噛みやすいようにやわらかめにしたり、繊維を断ち切るように切る

ことで食べやすくなることがあります。

料理法に変化をつけて

サラダや炒め物になりがちですが、蒸す・煮るなど水分を含むと食べやすくなります。



献立の紹介

日本の都道府県各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。

- 魚のザンギ (北海道)
鶏肉のザンギが有名ですが、食べやすく鮭で調理します。
- 吉野汁 (奈良県)
清汁にくず粉でとろみをつけた汁を吉野汁といいます。くずの産地が奈良県吉野であることからこの名前がつきました。