

4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
 新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
 早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆
 お子様の健やかな成長を願い、今年度も食育だよりを発行いたします。1年間よろしくお祈りします😊



今月のイベント献立

今月は京都府の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)
 「衣笠井」は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。
 見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。



☆たいたん
 「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。
 素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれている京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです♪



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

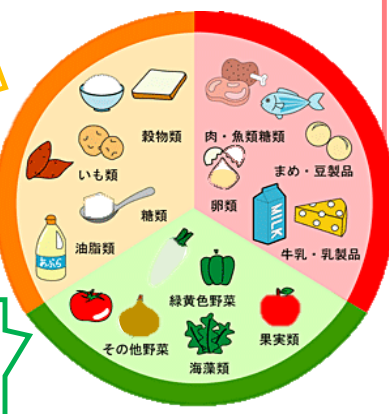
アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪
 どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。
 茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆



三色食品群ってなあに？ 3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品
 体を動かすエネルギー源となる
 主な栄養素: 糖質 脂質



赤色群の食品
 血液や筋肉など体の組織をつくる
 主な栄養素: たんぱく質

緑色群の食品
 体の調子を整える
 主な栄養素: ビタミン ミネラル



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: **赤色のトマト = 緑色のグループ**

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。
 朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
 鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。
 毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2020年版:男子)。
 給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。
 給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪