



5月食育だより

☆入園・進級から1ヵ月が過ぎました☆

新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきました。今年度よりまほろばKitchenから毎月、食育だよりを発行することになりました。食の楽しみをより一層感じられるように、このおたよりを発行していただけたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

旬のたより

*5月のテーマ*春野菜を食べよう!

春といえば3月4月が想像できると思います。しかし、5月も春野菜が美味しく食べられる時期なのです…!

当園では、給食に新玉ねぎを使用していたり、27日には春野菜のクリームシチューと題し、春キャベツや新じゃが芋、アスパラガスを提供したりと、春をまだまだ堪能する予定です! お楽しみに^^

おやつ役割って?

1、心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2、栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

☆2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう♪

おすすめおやつ 塩分は控えめに!

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。焼きとうもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたのも取り入れながら組み合わせるようなるといいですね。

★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など…軽い食事をするイメージで♪
(12,17,20,30日のメニュー)

★「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」で、不足しがちなカルシウム、食物繊維、ビタミン、ミネラルを補給!!
(7,11,13,19,25,28,31日のメニュー)

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目です。「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

嫌いな野菜はこうしてみよう

○肉や魚といっしょに加熱調理してみましょう

うま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。

○嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう

子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜であっても、徐々に愛着がわいてくるものです。

また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのも、よい方法のひとつです。

豆乳の栄養

骨の成長には、カルシウムだけではなく"タンパク質"も必要です。豆乳には牛乳に比べてカルシウムは少ないですが、タンパク質は多く含まれているので、どちらもバランスよく摂取するのが効果的です♪

