

4月

食育だより



豊中みどり幼稚園

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。
ご入園、ご進級おめでとうございます。
周りの環境が変わり、わくわくドキドキの生活が始まりますね。
毎日を元気に過ごすためにも、ごはんをしっかり食べることが大切です。

3色の食べ物を知ろう



私たちは体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「完全な食品」はありません。栄養素をバランスよくとるにはいろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。黄色・赤・緑のグループはそれぞれ体にとって重要なはたらきをもっています。毎日の食事が黄色・赤・緑がそろっているか考えてみましょう。

★ ちからのでるたべもの

炭水化物・油脂
(米・パン・めん・芋・油脂など)

エネルギーのもとになります。
体や脳を動かす力になります。



★ おおきくなるたべもの

たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品)

体を作るもとになります。筋肉だけでなく、骨や髪などのもとにもなります。



★ げんきになるたべもの

ビタミン・ミネラル
(緑黄色野菜・その他の野菜・果物)

体の調子を整えます。病気になりにくくなります。黄色や赤の食べ物を体に取り入れやすくするはたらきもあります。



☀️ しっかり食べよう朝ごはん

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは一日をスタートさせるエネルギー源です。早寝・早起き・朝ごはんの生活を身につけ、元気に過ごしましょう。

★朝ごはんの効果★

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくいからだをつくる
- 便秘解消



旬！キャベツ

キャベツに2回旬があるのをご存じですか？
同じキャベツでも見た目と味が少し違います。スーパーでみかけた時などにどちらのキャベツかなと考えてみても楽しいですね♪

春キャベツ

3月から5月頃に旬を迎えます。
葉っぱの巻きがゆるく、みずみずしいのが特徴です。また、甘みがありやわらかいのでサラダなど生食に向いています。

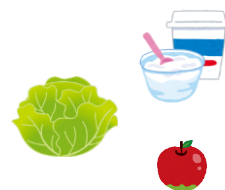
冬キャベツ

11月～3月頃に旬を迎えます。
葉がしっかりまかれており、春キャベツと比べると固めです。肉厚のしっかりした葉なので煮込み料理にむいています。



＜さわやか春キャベツのサラダ＞

- <材料> 2人分
- キャベツ 50~75g
 - りんご (ドレッシング) 1/4個
 - プレーンヨーグルト 1/4カップ
 - オリーブオイル 大さじ1
 - レモン汁 小さじ1/2
 - はちみつ 大さじ1/2
 - 塩・こしょう 少々



- <作り方>
- ①キャベツは1cm幅に切り、りんごはいちょう切りにする
 - ②ドレッシングを混ぜ合わせておく
 - ③キャベツとりんごをドレッシングで和えて完成

※はちみつを使用しているため1歳未満の乳児には与えないでください。