



食育だより 5月



豊中みどり幼稚園

晴れ渡った空に新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。入園・進級から1ヶ月が経ち、園での生活は慣れましたか？連休があり、行楽日和でお出かけすることも増えると思います。お休みになると生活リズムが崩れやすくなります。バランスのよい食事や生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

やっていませんからつの「こ食」

幼児期に家族や先生、お友達と一緒に楽しい雰囲気です。

食事の時間はコミュニケーションの場でもあります。

みなさんは「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？一度食事のあり方を見直してみるのもいいですね。

①孤食

ひとりで食事することを言います。好き嫌いを増やす原因にもなります。



②個食

みんな揃っているのに全員が自分の好きなものを食べることを言います。好きなものだけ食べるので栄養が偏りやすくなります。



③固食

自分の好きな決まったものしか食べないことを言います。栄養が偏り、生活習慣病の原因にもなります。



④粉食

パンやピザ、パスタなどの粉を使った主食を好んで食べることを言います。米と比べるとカロリーが高くなります。



⑤小食

少しの量しか食べないことを言います。小食が続くと栄養が足りなくなることがあります。



⑥濃食

加工食品など濃い味付けのものを食べることを言います。塩分や糖分が多いので味覚が鈍ってしまう原因になります。



5月5日はこどもの日

5月5日はこどもの日です。こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。鯉のぼりを飾ったり、かしわ餅を食べたりしますがそれぞれに意味や願いが込められているのを知っていますか？

○鯉のぼり：鯉は強く流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝を登ることができる魚です。

そんな逞しい鯉のようにこどもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められていると言われています。

○柏もち：柏の葉は子孫繁栄の縁起を担ぐと言われていました。

○かぶと：かぶとはこどもの身を守って元気に大きく育つようにという意味が込められていると言われています。

○菖蒲湯：菖蒲の葉っぱは香りが強いので、病気を追い払ってくれるとされています。



旬 たけのこ

カリウムを豊富に含んでいます。カリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また食物繊維も豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんの予防に効果があります。

やってみよう！たけのこの下処理（米糠：1握 赤唐辛子：1本）

①2～3枚皮をむき、先端1/5程をやや斜めに切り落とし、縦に2～3cm深さの切れめを入れます。

②鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの水をいれます。米糠、赤唐辛子を加え強火にかけます。

③沸騰したら落し蓋をしてふきこぼれないように注意しながら弱火で40分～1時間茹でます。（大きさによって変わります）

④根本の太い部分に竹串がすっと通るようになったら茹で上がりです。火をとめて、鍋のまま冷めるまで置いておきます。

⑤たけのこが完全に冷めたら、水洗いをして糠をきれいに取り除き、縦に切れた目から指先を入れて皮をむきます。

～たけのこのバター醤油炒め～

●材料(2人分)

たけのこ(下処理済み)	200g
バター	10g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
木の芽	大さじ1



●作り方

①たけのこは縦に薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、たけのこが色づくまで焼く。

③バター・醤油・みりんを加えて絡める。

④火をとめて木の芽の半量を加え、器に盛り付け、残りの木の芽を散らす。