

# 食育だより

令和6年5月1日

王司保育園

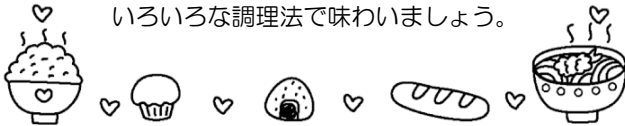
よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

## 旬の食材を大切にします

### グリーンピースは今が旬

こどもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、

いろいろな調理法で味わいましょう。



### 毎食同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期のこどもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンに比べて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。

### 食器選びで大切なこと

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。

落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

## アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、こどもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活の様子など、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

### 食品ロスを減らそう

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のこと。

日本では、年間523万トン発生しており、1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量です。この量は国連WFPの2022年の食料支援量480万トンより多い量です。

たくさんのゴミを燃やすには、費用やエネルギーがかかり、二酸化炭素の増加で地球温暖化につながります。また、日本は世界有数の食糧輸入国でカロリーベースの6割を輸入に頼っています。日本にも世界にも食べ物に困っている人が多くいます。

食品ロスを減らすために、ご家庭でもできることから取り組んでいきましょう。

12 つくる責任  
つかう責任

