

食育だより

令和7年5月1日

王司保育園



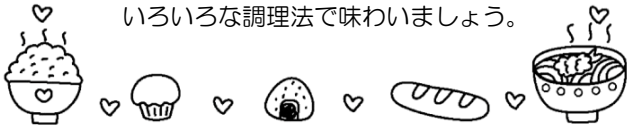
旬の食材を大切にします



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。

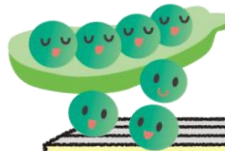


毎食同じ量をしっかり! 炭水化物

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ので、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。

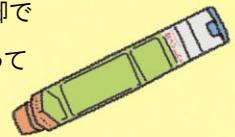
よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。

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。



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。



おすすめ



材料

大人2人分・こども2人分

- ・豚バラ肉薄切り…100g
- ・新ごぼう…1本
- ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・かつおだし…3/4カップ

◆作り方

- ①ごぼうはよく洗い、4cmに切り、水にさらしておく。
- ②ごぼうに肉を巻き、鍋に敷きつめ、調味料と水を加えてひたひたになるようにして火にかけ、ごぼうが柔らかくなったら汁を煮つめる。

◆調理ポイント

新ごぼうは色が白っぽく、アクも少なく火が早く通ります。時間がないときはごぼうは斜め薄切りにして、こま切れ肉を使って炒め煮にしてもよいでしょう。

