

4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆
お子様の健やかな成長を願い、今年度も食育だよりを発行いたします。1年間よろしくお願いします😊

今月のイベント献立

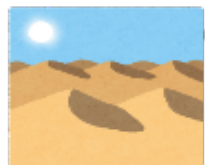
今月は鳥取県の郷土料理です♪

☆混ぜ込みどんどろけ飯風

鳥取県東部から中部地域にかけて豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは「雷」を表し、熱した油に豆腐を入れて炒めるとバリバリッと音がすることから名がついたそうです。今回は混ぜ込みにして、炒めた風味も感じてもらえるようアレンジしました✨

☆春雨豆乳あんかけ茶碗蒸し風

鳥取県では米子市を中心に茶碗蒸しは「春雨入り」が一般的だそうです。
所説ありますが、卵がまだ高価な時代に卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかとされています。
今回はアレルゲンフリーのため豆乳寒天で茶碗蒸しを再現し、食べやすいようにあんをかけました♪



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違っただけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆



三色食品群ってなあに？

3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素：糖質
脂質

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン
ミネラル



赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく質

赤色 黄色 緑色



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例：  赤色のトマト＝緑色のグループ

「赤はぐんぐん成長するための力」
「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。
朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？
小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。
毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪



一日に必要な栄養量の目安



3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています（日本人の食事摂取基準2020年版：男子）。
給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。
給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪