



# 食育だより

令和5年5月号



(作成者) 栄養士 野原正子

さわやかな風の中、こいのぼりが元気よく大空を泳ぎ始めました。子どもたちの成長を喜んでいるようです。園生活にも慣れた子ども達が、こいのぼりに負けないくらいに、元気よく過ごしてほしいと思います。



## 夏の野菜収穫を楽しもう！



夏野菜を植えてみませんか？

ナス、ピーマン、トマト、ゴーヤー、給食では苦手な野菜も、園で育てて実った野菜をみんなで食べて、それがきっかけで食べれるようになったことは、毎年のように見られる光景です。植えた野菜の茎が、ぐんぐん伸び、花が咲いて実をつけていきます。

どんな料理がいいかな？収穫を楽しみに待つ子ども達の様子は、ワクワク感がいっぱいです。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子ども達には魅力的な生き物です。



## バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



## 朝ごはんを食べよう！

\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

\* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



## ★納豆みそ(給食献立から)

### <材料>

|              |       |
|--------------|-------|
| ひきわり納豆       | 30 g  |
| ネギ           | 30 g  |
| 豚もも肉(ツナ缶でも可) | 80 g  |
| 赤みそ          | 140 g |
| 砂糖           | 60 g  |
| 油            | 小 2 弱 |
| 白ゴマ          | 小 3   |



### <作り方>

- ①豚肉は茹でて粗みじん切りにする。ネギもみじん切りにする
- ②鍋に油を熱し、赤みそ、三温糖、を入れなめらかになるまでまぜながら炒める。
- ③豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて白ゴマを混ぜ合わせる。

