

平成27年 4月

# 食育通信

清水台幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい年度がはじまりました。子どもの孤食・欠食や食の安全性などが問題になっている昨今。乳幼児期からの「食育」の大切さが注目されています。この「食育通信」を通じて、少しでも子どもたちのすこやかな成長のお手伝いできれば・・・と思っています。1年間よろしくおねがいします。

## 正しいマナーで楽しくごはん！

食事の時間はくつろいだ気持ちになりますね。でも、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人がおいしく食べられません。マナーを守って楽しくおいしく給食を食べましょう★



### 旬① 【たけのこ】

芽が出てから旬間(10日間)のうちが軟らかい《たけのこ》の状態、それを過ぎると竹になってしまいます。その軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の漢字があてられました。食物繊維とカリウムが多く、便秘の解消、利尿作用などの効果が期待できます。切り口に出る白い粉はアミノ酸のチロシンという成分で、新陳代謝を活発にし、脳の働きを助ける効果があります。



### 旬② 【アスパラガス】

江戸時代に観賞用として日本に入ってきました。食用になったのは昭和になってからです。グリーンとホワイトがありますが元は同じもので、おひさまに当てたものがグリーンアスパラ、当てないものがホワイトアスパラです。グリーンアスパラの方が栄養価はすぐれていて、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。芽の部分に含まれているアスパラギンという成分がたんぱく質の合成を助ける働きをして、疲労回復に効果があります。

### 作ってみよう！

材料(1カップ分)

作り方



#### “にんじんの蒸しケーキ”

ホットケーキMix	25g	① ボウルにホットケーキMix・にんじん
ちよっぴり苦手なにんじんさんも	砂糖	大さじ1/4
これならきつと大丈夫！！	にんじんジュース	大さじ1
	オレンジジュース	小さじ1
	レーズン	4～6粒

② ①を耐熱カップに入れ、蒸気の上があった蒸し器に並べて約15分蒸す



ごはんの前には手を洗いましょう



おはしやスプーンは正しく使いましょう



いただきます  
あいさつをきちんとしましょう



ひじをつかないように



お茶わんをきちんと持ちましょう



よくかんで食べましょう



食べ物を口に入れたままで話をしないようにしましょう



みんなが食べ終わるまで立ち歩かないようにしましょう



好き嫌いせず、きらいなものも少しずつ食べてみましょう