



# 食育通信



暖かい春の日差しを感じられる日が増えてきました。今年度も残すところあと1ヵ月です。1年間で身長や体重はどのくらい成長したでしょうか？ご家庭でも、お子さんと一緒にこの1年を振り返ってみるのもいいですね。



## 旬の食材



**菜の花**はβカロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変化します。粘膜を保護する働きがあるので、細菌から体を守ってくれたり、体の酸化を防ぐ効果もあり、生活習慣病になりにくくなると言われています。βカロテンは油と一緒に摂ると効率良く吸収されるため、炒め物など油を使用する調理がおすすめです。

### 菜の花のごま和え

＜材料＞ 4人分

菜の花 200g(茹でて2cm位に切る)

人参 30g(千切りにして茹でる)

白菜 200g(ざく切りにして茹でる)

●すりごま 20g

●砂糖 4g

●醤油 8g

合わせておく

＜作り方＞

①火を通した菜の花、人参、白菜をしっかりと絞る。

②合わせておいた●の調味料と①の野菜を和える。

③器に盛りつけて完成。



菜の花だけだと苦くて食べづらいので、園では白菜も混ぜて子どもでも食べやすくしています。人参で彩りも良いですね♪また、ごまの脂質でβカロテンの吸収率がUPします！



## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやお箸を上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食を欠かさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



お子さんと一緒にチェック  
してみましょう♪



★節分メニュー★

手巻き寿司・わかさぎの唐揚げ  
豆腐と三つ葉の赤だし  
バナナ



★年少さんリクエスト★

お好み焼き



★2月のお誕生日会おやつ★

ココアプリン

☆2月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
485kcal	17.6g	14.7g	223 mg	2.5mg	3.4g	2g
428kcal	17.0g	12.3g	114 mg	2.4mg	3.8g	2g

☆3月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
481kcal	17.7g	15.8g	239mg	2mg	3.1g	1.9g
405kcal	16.4g	10.1g	88mg	1.6mg	3.1g	1.7g