



保護者各位

給食だより 5月号



令和4年5月1日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

5月を迎えました。5日は子ども達が明るく健康に育つようにという国民の祝日“子どもの日”です。昔から子どもの日には、柏餅やちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝う風習があります。なお、子どもが健やかに成長する支えとなるのは、何といても毎日の食生活にあります。保育園では、給食やおやつに十分心を配っていますが、ご家庭でも食事とおやつにくれぐれもご留意下さい。

今月のテーマ

おやつの上質な摂り方

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発展途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えて下さい。

● おやつも食事の献立と同じサイクルを考えましょう。

毎日、甘いおやつが続いたり、スナック菓子ばかりだと、砂糖や塩分の摂り過ぎといった問題がでてきます。おやつも1週間、または2週間をサイクルとして、品物や組み合わせに変化を持たせるようにしましょう。

● おやつは単品ではなく、飲み物も含めてセットにしましょう。

おやつは、栄養補給の観点からは何種類かの食品が必要です。また、水分補給の為に麦茶や牛乳など、甘くない飲み物をセットにして与えることが望ましいでしょう。

ダラダラおやつは何故いけないの？

① 虫歯になりやすい

とくにキャラメルやチョコレートなど甘くて歯につき、いつまでも口に残りやすいものは虫歯菌が活性化して、虫歯になりやすいです。

② 生活習慣病になりやすい

糖質・油の摂りすぎは高脂血症を導き、生活習慣病予備軍に！とくに市販のお菓子は高脂肪・高エネルギーのものが多いため、時間があるときはおやつを手作りしても良いですね。

③ 偏食になりやすい

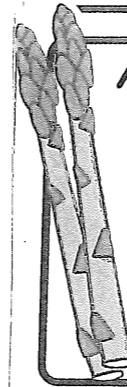
ダラダラ食いはあまり空腹にならないので、嫌いなものは食べなくなってしまいます。お腹が空いた状態で食べる経験を繰り返すと、何でも食べられるようになります。



旬の食材紹介

新にんじん

やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので、できるだけ薄くむきましょう。スティックやサラダ、煮ものに。



グリーンアスパラガス

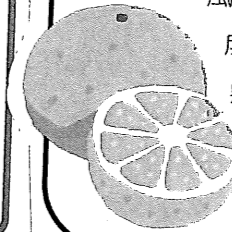
名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒めもの、おひたしやゴマ和えなどにも。

新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

グレープフルーツ

ビタミンCが豊富で疲労回復や風邪に効果があります。酸味成分であるクエン酸は、体内の疲労物質である乳酸の代謝を高める作用があり、体をシャキッとしてくれます。



旬の食材を使った給食のレシピをご紹介します！

新じゃが芋のそぼろ煮

【材料 2人分】

鶏ミンチ 50g、新じゃが芋 1個（一口大）、人参 1/10本（薄切り）、玉葱 1/3玉（一口大）、糸蒟蒻（5cm幅）50g、いんげん豆 1~2本（1cm幅）、A（醤油小匙1、みりん小匙1弱、砂糖小匙1、和風顆粒だし小匙1/2）

【手順】

- ① 鍋に油をひき、鶏ミンチを炒める。
- ② 火が通ったら玉葱を入れてしんなりするまで加熱する。
- ③ じゃが芋、人参、糸蒟蒻を加えて炒める。Aと水（分量外）を入れて煮込む。
- ④ いんげん豆を加えて馴染ませる。味が染み込んだら出来上がり！

4月から5月頃に出荷される皮が薄くみずみずしいじゃが芋を新じゃが芋といいます。じゃが芋にはビタミンCが比較的多く含まれているので風邪予防に効果が期待できます。じゃが芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのがポイント。また余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが豊富で、高血圧予防によいとされます。

