

食育だより

2024年5月

NK 一宮南保育園

さわやかな5月の風に吹かれて、緑地を楽しそうに駆け回る子供たち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。園生活にもだんだんと慣れてきた様子ですが、突然体調を崩してしまうこともありますので十分注意していきましょう。

「食べる力」 = 「生きる力」

「食育」とは、様々な経験を通じて、健全な生活を実践できる力を育むことです。誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わうのも食べる力を通じて生きる力を育む食育です。お子様の成長とともに、親御さんもみんなで健康に生活するために、食べることの楽しさ・大切さを一緒に学んでいきましょう。



旬の食材

じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。

びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

4月の食育

ここに植えるのか…



やさしくそっと…



おおきくなってねー！！

