



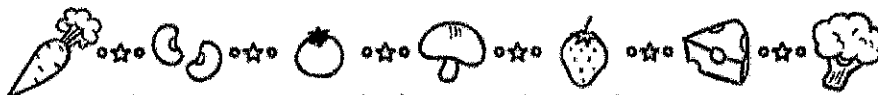
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R.5.4.14 発行

食育活動として保育園では食育目標を立てています。4月の目標は「園の生活に慣れる」です。新しい環境、保育者になり戸惑い不安になることがあります。今まで食べれたのに食べられない、甘えて介助を求める、泣けてしまい食事が進まない、など個々により様々な姿が見られます。少しずつ保育園の味や量、雰囲気慣れていけるようにしていきたいと思えます。

また、今年のテーマは昨年に引き続き「グーランチ」です。和洋中の様々なメニューを考え子どもたちと知り興味を持てるようにし、食事への意欲に繋げていきたいです。子どもたちからたくさんのおいしいサイン「グー！」の仕草を見られるのが楽しみです。

食育だよりでは食育の日のメニュー紹介、旬な食べ物などをお知らせしていきたいと思えます。

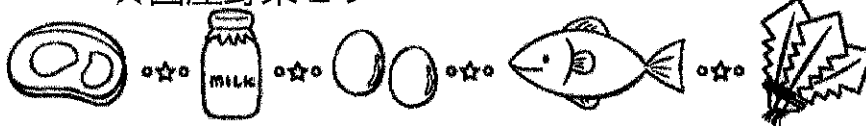
4月の食育



☆たけのこことごぼう入り和風パスタ

☆キャベツのごま塩こんぶ和え

☆国産野菜ゼリー



旬な食材

たけのこ

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹となってしまいうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。国内で食用たけのことして一般的なモウソウチクのたけのこは、3月から5月にかけてのこれからの時期が旬。独特の香りと味、そして歯応え。たけのこは煮て、焼いて、とさまざまな料理の食材として活躍します。また、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。

おいしいたけのこの選び方

- 穂先はなるべく黄色っぽいものを選び、緑色のものは避ける。
黄色の穂先は土から出ていない証拠。穂先は土から頭を出すと光合成し、緑に色を変ええぐ味も増す。
- 根元の切り口はできるだけ白くみずみずしいものを選ぶ。
収穫してから時間が経つと水分が抜け、切り口の色もあくにより茶色く変色する。
- 皮はなるべく薄茶色のものを選ぶ。
皮の色が黒に近かったり、緑色がかっていたりするものは日光に当たっているもので、あくも強くなる。