



食育だより

令和5年 3月号
はごろも保育園

もうすぐ卒園・進級

暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになりました。一年間もあっという間でしたね。

食が細かった子はおかわりができるようになったり、苦手だったお野菜もパクパクと食べられるようになったり、成長が見られてとてもうれしく思います。締めくくりの3月も楽しく一日一日の食事の時間を大切にしていきたいと思います。

お手伝いをしよう

子どもたちはお手伝いが大好き！食事作りでも、材料を洗ったり葉物野菜をちぎったりと、安全にできることがたくさんあります。自分で作る喜びを経験し楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。また料理は、音・色・触感やにおいなどを感じることができ、さまざまな感覚の発達にもつながります。大好きな家族と一緒に過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。



一年間をふりかえって

この1年で、できるようになったことをチェックしてみましょう。

- てあらい・うがいを した
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- はやね はやおきが できた

何よりも、みんなとの楽しい食事は子どもたちの心や体の栄養となります。

保護者の皆様、一年間食を通じてのご理解、ご協力のほど、ありがとうございました。



旬の食材【鯖】



～春の魚、さわらの栄養～

漢字で「鯖」と書くように、鯖は春を告げる魚として知られています。

「赤いビタミン」と呼ばれる造血に不可欠なビタミンB12が多く、健康な骨づくりや骨粗鬆症の予防にも効果的なビタミンDも豊富に含まれています。

旬の食材【キャベツ】



～ビタミンUは別名「キャベジン」～

ビタミンCが豊富なキャベツですが特徴的なのがビタミンU。薬にもありますがキャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは、胃腸など粘膜を丈夫にし胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善に効果が期待されています。

旬の食材【いちご】



～イチゴの栄養と効果～

苺といえば「ビタミンC」といわれるほど、ビタミンCが多く含まれており、5～6粒食べるだけで1日の必要量を満たすことができます。苺に含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。ヘタの部分をとって洗うと取った部分からビタミンが流出してしまうので、ヘタは取らずに洗いましょう。