

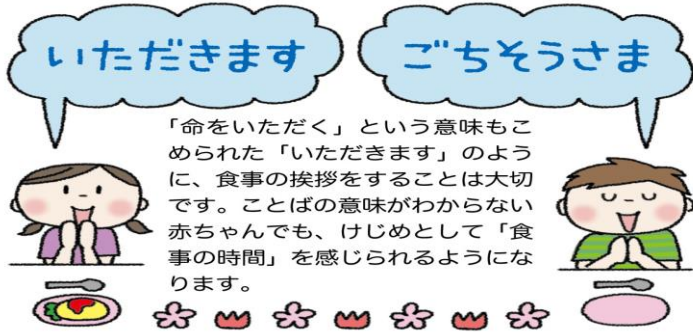


食育だより



入園・進級おめでとうございます。

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。

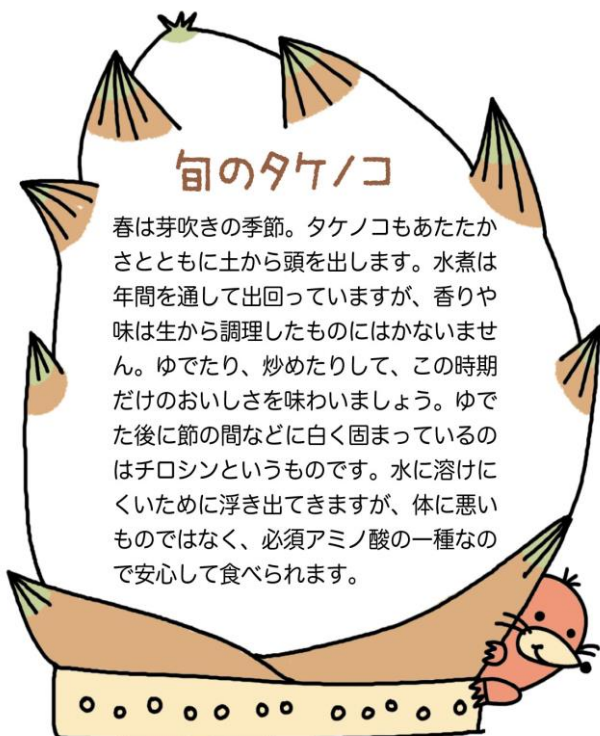


た
だ
し
い
し
せ
い
で
た
べ
よ
う

* 給食だよりの赤・緑・黄の分類について *

「栄養のバランスを考えて食べましょう」と言っても、小さい子供にはどう食べてもらえばよいのか分かりません。そんな時に役に立つのが3つの食品群と色分けの考え方です。3つの食品群とその働き、目安となる色をさりげなく食卓の話題にのせて、元気であるための食べ方を教えてあげましょう。給食だよりに食材を3色で色分けして表示していますので、ぜひ参考にしてください。

食品群	含まれる栄養素	その食品群の働き	目安の色
魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	タンパク質・ミネラル	血や肉になるもの	赤
野菜類・藻類・くだもの類	ビタミン	からだの調子を整えるもの	緑
穀類・油脂類・砂糖類・いも類	炭水化物・脂質	力や体温となるもの	黄



旬のタケノコ
春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

