

食育だより 3月号

令和8年2月27日
みのり保育園

◆春が待ち遠しいですね

早いところでは、桜のつぼみもほころび始め、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。今年度も残りあとわずかですが、楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。たくさん食べてよく寝て、元気に過ごしましょう。

毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう☆

- ま……(豆類) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご……(ゴマ、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)……(わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や……(野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ……(魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し……(しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い……(芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

●「まごはやさしい」が一度にたくさん摂れるおすすめメニュー

◎ほうれん草の白和え

豆腐、ごま、ほうれん草、にんじん、きのこ類

↓
「ま・ご・や・さ・し」5種摂れます。

◎具たくさん味噌汁

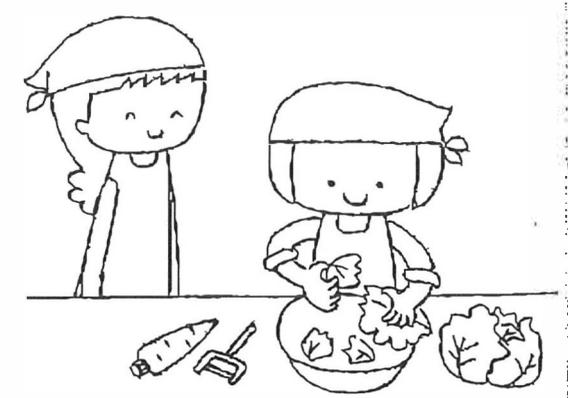
味噌、わかめ、隠し味に練りごまなど、野菜いろいろ、好みの魚、きのこ類、いも類

↓
「ま・ご・は・や・さ・し・い」7種、全部摂れます。

お手伝い をやってみよう

料理の下ごしらえ

食材にふれる料理の下ごしらえは、子どもの五感がはぐくまれる機会でもあります。野菜を洗う・ちぎるといったことから、卵を割る、材料をこねる・混ぜるなど、手を動かしながら食材の感触を確かめることができます。下ごしらえは大人がやってしまいがちですが、子どもがやりたいといったらできるだけチャレンジする機会をつくり、成長したらピーラーや包丁などの道具も使ってみましょう。



1年も終わりに近づき...

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「株の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

