

# 食育だより5月

とこちゃんのりまき保育園



## <保育園のおやつの役割>

1日3回の食事だけでは必要な栄養を補えない為、おやつが必要となります。

幼児の胃は大人の1/3程度の大きさしかない為一度の食事で摂取できる栄養が少ないので。

さらに大人に比べ代謝がよく、運動量が多い為エネルギーの消費が激しいのです。

そのためおやつはエネルギー栄養素、水分補給の場であると言えます。

また体や心を休めて精神的にリラックスしたり友達とのコミュニケーションをとったりする大切な時間もあります。

## <人気のおやつ> ~リンゴゼリー~

(材料) 4個分

(作り方)

- |              |         |                     |
|--------------|---------|---------------------|
| ・100%りんごジュース | 240 グラム | ① 鍋に材料全てを入れ火にかける。   |
| ・水           | 60 グラム  | ② 木べらでよくかき混ぜ沸騰してからも |
| ・上白糖         | 42 グラム  | 3分程かき混ぜ続ける。         |
| ・粉寒天         | 4.2 グラム | ③ 粉寒天が溶けきったら、       |

容器に入れ冷やし固める。



新緑のまぶしい季節となりました。新年度を迎えた月が経ち新しい環境に少しづつ慣れてきた頃だと思います。

給食の時間を心待ちにしている様子がうかがえるようになります。うれしい限りです。

だんだん気温も上がって汗をかくようになります。こまめに水分を取り体調を整えましょう。

## <旬の食材>

~たけのこ~



食物繊維による整腸作用。カリウムによるむくみ改善。

アスパラギン酸による疲労回復効果があります。

## 水煮たけのこの白い粉は何?

一般に出回っているタケノコの水煮は「孟宗竹」を水煮にしたもの。白い粉はうま味の元となる「チロシン」というアミノ酸。食べると脳が活性化するといわれているので取り除かずそのまま食べましょう!

~そらまめ~

食物繊維による整腸作用。葉酸や鉄分による貧血予防。ビタミンBによる疲労回復効果があります。

鮮度が落ちやすいので、さやから出したらすぐに調理しましょう。

5月の給食でたけのこ、そらまめが提供されます。



まだ食べた事のないお子さんはお家で食べてみてくださいね。

保育園の給食では寒天を使っています!

寒天の主成分はテングサ・オゴノリなどの海藻で、食物繊維が豊富に含まれており腸内環境を改善してくれる効果があります。

寒天はよく沸騰させて溶かす事で常温でも短時間で固まります。

しっかりしていて弾力があり、それを感じながら口にいれるとツルっとし、ほろっと崩れる独特な食感が子どもたちに人気です!

