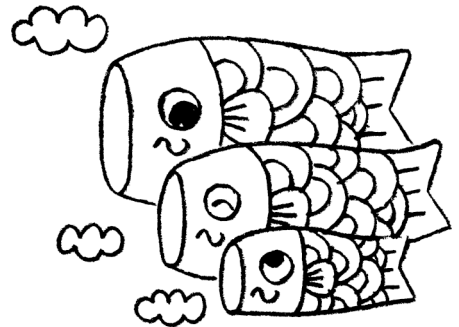


5月給食だより

令和5年5月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栗原 豊林

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきています。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気をつけてください。元気に生活を送るためにも、おうちでは早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえて頂くと朝から元気に活動できると思います。よろしくお願いします。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる



働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。

旬の食べ物

たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間（10日間）

筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間（10日間）のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

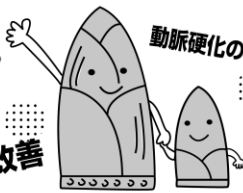
■たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

便秘の改善

動脈硬化の予防



おうちでやってみよう

そら豆のさやむき

そら豆のさやむきは、道具を使わずにできるので、子どもの食育体験におすすめの作業です。まずはさわってみて、色や形を確かめたり、においをかいだりしてみてください。さやをむくときは、筋のところを押してパカッと開く方法が一般的ですが、さやの両端をそれぞれ手で握り、ねじって割る方法もあります。むいたそら豆は塩ゆでなどに調理して、食べる時間も一緒に楽しめるといいですね。

