



# 4月 食育だよ!

## ♪実籾保育園♪

**朝ごはんを手早くバランスよく食べる工夫**

- 忙しい朝も少しの工夫で充実の朝ごはんになります。ちょっとしたアイデアを紹介しましょう。
- 野菜はカットして保存袋に入れ、冷蔵庫にストック。みそ汁や炒め物にすぐ使えます。
- 肉や魚は子どもの食べやすい大きさに切り、冷凍保存。前日に冷蔵庫へ戻しておきます。切る手間がなく、朝は火を通すだけでOK。
- みそ汁やスープにたっぷりの野菜や、豆腐、海藻を入れるだけで栄養満点の朝ごはんに!

**春キャベツを食べよう!**

春キャベツはみずみずしく生食向きとして人気があり、近年生産量もぐっと増えました。とはいえ、小さい子の場合は生のままでは食べづらいもの。子どもにも食べやすいメニューを紹介します。

- 水、昆布、小さく切った鶏肉、短冊切りにしたキャベツを鍋に入れてたら煮て、塩としょうゆ少々で味付け。甘みがあり、おいしいスープ煮になります。
- 千切りにしてごま油と塩少々で味付けし、あえます。しんなりして子どもでも食べやすくなります。

**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、材料を洗ったり薬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、触感や匂いなどを感じることもでき、さまざまな感覚の発達にもつながります。大好きな家族といっしょに過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。

**三角食べて、ごはんをもっとおいしく**

米を主食とする日本では、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、よりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣があります。ごはんが口の中にある間に、おかずを入れて、口の中で味を調節するという日本独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、ごはん、おかずと三角形に並んだ器に、順番に箸を進めていく「三角食べ」。理にかなったおいしい和食の食べ方なのです。

**簡単便利! 手作りいちごジャム**

【材料】いちご500g、砂糖150g(好みに合わせて調整)、レモン汁1/2個分

【作り方】へたを取ったいちごに砂糖をまぶして鍋に入れ、弱火から中火にかけます。沸騰したらレモン汁を加え、時々かき混ぜながら煮詰めます。あくが消えてきたらジャムになった合図。保存するときは清潔な瓶に詰めて蓋をし、1分煮沸。冷凍保存も可です。

**たんぱく質について知ろう**

たんぱく質は、炭水化物・脂質と合わせて3大栄養素といわれます。よい筋肉や、髪、肌、臓器、ホルモンを作り、エネルギー源にもなる栄養素。主にアミノ酸で構成されています。たんぱく質には、肉や魚、卵などの動物性と、穀類や豆類などの植物性があり、それぞれが含むアミノ酸の種類が異なるため、バランスよくとる必要があります。たんぱく質が不足すると体の成長に影響が出たり、肉料理などを食べすぎると脂質のとりすぎにもなるので適量が大切です。