



食育だより

4がつ

令和7年4月 まゆみの里保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。慣れない環境で疲れやすい時期かと思いますが、園ではおいしい給食を用意して、楽しい園生活を支えてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。

また、グリーンアスパラガスの方がカロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれていて、栄養的には優れていると言えます。

茹ですずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法にすると栄養素が逃げず、おすすめです。

肉巻きやグラタン、シチューなど子どもが好きなメニューで大活躍です。



★今月のおすすめ★

～アスパラガスとしめじのソテー～

＜作り方＞

＜材料＞

*3歳以上児一人分の量です。

- ・アスパラガス 15g
- ・キャベツ 20g
- ・しめじ 10g
- ・ベーコン 5g
- ・サラダ油 1.5g
- ・食塩 0.1g
- ・醤油 0.8g
- ・バター 1g

- ① アスパラガスは斜めにスライスし、さっと塩茹でをする。キャベツは一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ ②に①を入れ、炒める。
- ④ ③に塩、醤油を入れ、調味する。
- ⑤ ④にバターを入れ、溶かしながら炒めて完成。

食の知恵袋

食事と語りかけ

食事の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）で捉えた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物の認識が深まります。



給食室より



まゆみの里保育園では、旬の食材を積極的に取り入れた給食づくりをしています。



また、毎月の誕生会メニューや、子どもの日・七夕・クリスマス等の行事食を提供しています。



中には、旬の食材で食べ慣れないものや、味が苦手なものがあるかもしれませんが、給食を通して、色々な食べ物にふれ、食に興味を持ついい機会になればいいなと思っています。

