



食育だより 3 がつ

令和 8 年 3 月 まゆみの里保育園

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この一年で、たくさんの方を自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。



味に癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜の一つで、園でもブロッコリーを使用したサラダが人気です。今回はその一つをご紹介します。



☆おすすめレシピ☆

～ブロッコリーとチーズのサラダ～

<材料>

*3歳以上児一人分の量です。

- | | | | |
|----------|-----|--------|------|
| ・ブロッコリー | 30g | ・マヨネーズ | 5g |
| ・コーン | 5g | ・食塩 | 0.1g |
| ・プロセスチーズ | 8g | ・胡椒 | 少々 |

<作り方>

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで塩茹でする。
- ② ①をザルにあげ、水気を切る。
- ③ ②にコーン、チーズを合わせる。
- ④ ②にマヨネーズ、塩、胡椒を入れ、和える。

おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

どうして乳幼児期から減塩した方がいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取り過ぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

手軽にできる減塩チャレンジ!

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物の具はたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。