



2019年 4月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

新しいクラス、新しいお友達、ピカピカの気持ちで新しい一年がスタートしました。「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供していきたいです。

4月19日は食育の日



食育とは・・・

◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

◎様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

茨城県の食育スローガン

おいしいな

お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣病の大きな力ギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることから望ましい生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうございますの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事に一品のおかずを足すと栄養のバランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

朝ごはんは1日のエネルギー源です！

寝ている間も脳は働き続けているため、朝ごはんを食べないまましていると、脳がエネルギー不足になります。朝ごはんに必要なのは、黄の食べ物だけでなく、赤や緑の食べ物と組み合わせる食べることが大切です。

黄の食べ物 → 食べるとエネルギーになる。

赤の食べ物 → 体温を上げて、体をウォーミングアップさせる。

緑の食べ物 → 黄、赤の食べ物がエネルギーになるように たすける。

赤・緑・黄の食べ物は、それぞれ働きが違って、お互いに助け合っているため、1日を元気に過ごすためには、朝ごはんも、赤・緑・黄を組み合わせる食べることが大切です。

黄

エネルギー源になる

穀類 いも類

油脂 砂糖

赤

血液や肉をつくる

肉類 魚介類 卵

大豆・大豆製品 牛乳

緑

身体の調子を整える

緑黄色野菜 淡色野菜 海藻

きのこ 果物

春の食材



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースは一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら（鱈）と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳の働きをする脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。

