

食育だより

令和4年6月7日
由木あすなろ保育園
園長 藤原 直子
栄養士 寺田 純子

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。外出後や食事の前は手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。買い物、料理の下ごしらえ、食事の配膳や食器の片づけなど自分でおこなうことで食材に対する親しみや感謝の気持ちが深まります。ご家庭でも、子ども達と一緒に食にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

食育活動

園では、野菜の栽培や収穫などを通して、食への関心を高めたり、苦手克服につながる活動を取り入れています。

6月6日には、たんぼぼぐみさんとひまわりぐみさんがそら豆のさや取りをしてくれたので、給食のポテトサラダに入れてみんなで美味しくいただきました。



そら豆

そら豆には豊富な植物性たんぱく質があり、食物繊維やビタミン・ミネラルをバランス良く含み、中でもカリウムはむくみ予防に働きます。

そら豆を食べる時は豆だけを取り出し茹でて食べると思いますが、さや付きで手に入った時は、魚焼きグリルやフライパン、ホイルに包みトースターで焼いてみてください。さやの中の綿が水分を含んでいるので豆の旨味を抱えたまま加熱することが出来て、茹でたものとはまた違った味を楽しめます。