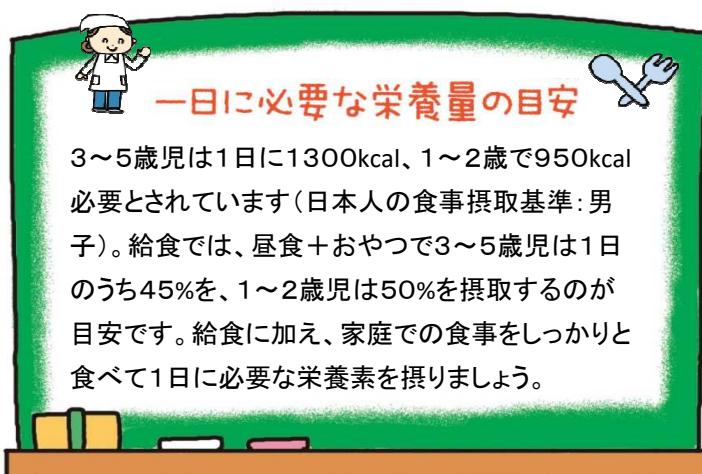


4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
新しい環境での生活で不安と緊張があるかと思います。早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、
今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお願ひします。



今月のイベント献立

今月は関西(京都府・大阪府)の郷土料理です♪

☆衣笠丼(きぬがさどん)～京都府～

衣笠丼は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、
京都府民に愛されているご当地メニューです。

見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たから
この名前になったなど様々な説があります。



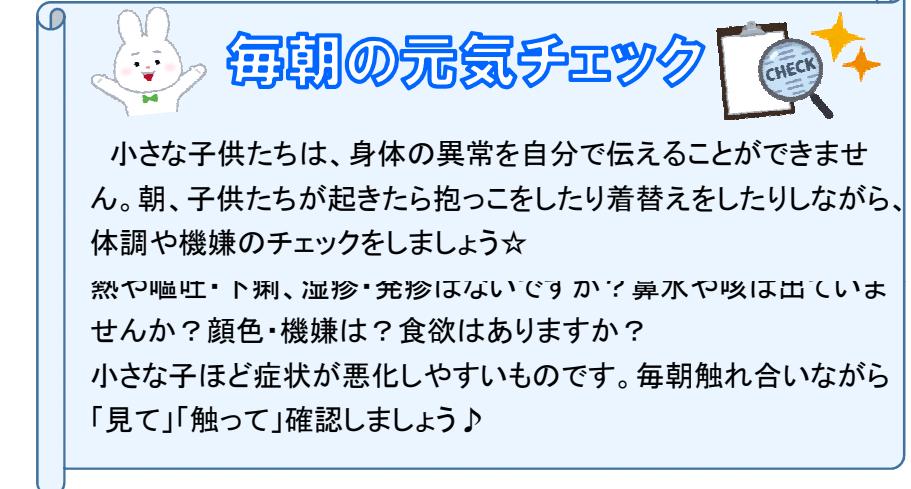
☆たこ焼き風じゃが芋～大阪府～
今回はじやが芋をたこ焼き風にしてみました！
関西の雰囲気を楽しんでいただけたらと思います！
お子様が成長し、タコが噛み切れるようになり、
アレルギー面に問題がなければ、ぜひ本物をお召し上がりください♪

旬のアスパラガスで新陳代謝UP

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です♪

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が多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、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☆



三色食品群ってなぁに？

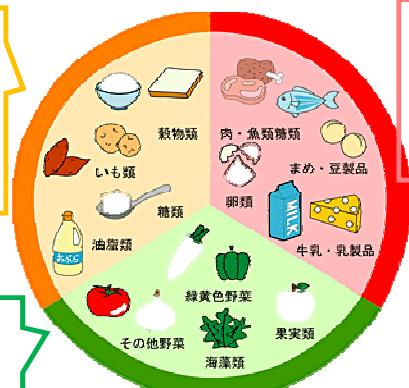
☆3つの色の食べ物を毎食どうえよう！

黄色群の食品
体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素:糖質
脂質

緑色群の食品
体の調子を整える

主な栄養素:ビタミン
ミネラル



赤色群の食品

血液や筋肉など
体の組織をつくる

主な栄養素:たんぱく質

赤色 黄色 緑色



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: 赤色のトマト=緑色のグループ

「赤はぐんぐん成長するための力」

「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」

「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をみて下さい♪