



食育だより



令和4年度
(R5 3月)



身体が目覚める春野菜



・寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどはえぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

・春キャベツ・

春キャベツは、じっくりと長い期間育てられるため糖度が高く、甘味が強いのが特徴です。



・新玉ねぎ・

新玉ねぎは、アリシンが含まれておりこのアリシンは血液をサラサラにするだけでなく、悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させる働きがあります。



・菜の花・

菜の花には、免疫力をあげるβカロテンや、骨や歯を作るのに必要なカルシウム、貧血対策に必要な鉄も含まれています。



・アスパラガス・

アスパラガスには、アスパラギン酸とうアミノ酸が含まれています。このアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。



ばら組さん

ばら組さんでいちごジャムを作りました。一生懸命に苺を潰しました。



嗜好調査結果(おやつ)



・ゆり組さんで、おやつの嗜好調査を行いました。好きなおやつと苦手なおやつを答えていただきました。好きなおやつTOP3を3月のおやつにさせて頂きました。

好きなおやつ	
1位	クッキー
2位	フルーツヨーグルト フルーツポンチ
3位	スイートポテト

苦手なおやつ	
1位	五平餅
2位	ぜんざい
3位	アメリカンドッグ 豆腐ドーナツ

クッキーの型抜き様子



・今回の結果は、好きなおやつにクッキー、フルーツヨーグルト・ポンチ、スイートポテトになりました。1位のクッキーはゆり組さん全員が〇と答えてくれました。16日のクッキーはクッキングとしてクッキーの型抜きをしてもらいました。苦手なおやつには、五平餅やぜんざいなどが上がってきました。クッキーの型抜きは、皆楽しそうに型抜きを行いおやつを食べるときも楽しそうにたくさん食べていました。



小栗保育園

給食室