

# 3月 食育だより

平成31年2月28日発行

## 風邪に負けない強い体を作ろう！

小松菜は、カルシウムの含有量が野菜の中でもトップクラス。カルシウムの代表格である牛乳よりも多く、骨のための野菜として特に有効です。また、B-カロテン、ビタミン C が豊富なため風邪予防や肌の調子を整える効果があります。小松菜は、ホウレン草や青梗菜に比べ、アクも少なくクセもないため、炒め物や和え物、スープなどにも合わせやすい食材です。また、生でも美味しく食べられる野菜です。ぜひ、小松菜を食べてみてください。

### 美味しい小松菜の選び方

- ① 葉っぱが鮮やかな濃い緑色のもの
- ② 葉っぱが肉厚で柔らかくハリがあるもの
- ③ 茎や根が長く太いもの



### ◎新メニューレシピ◎

## 『小松菜とツナのおかかマヨ和え』

### 材料(4人分)

- ・小松菜…200g
- ・人参…50g
- ・ツナ…40g
- マヨネーズ…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- ・かつお節…2g

### 作り方

- ① ●を混ぜ合わせておく。
- ② 小松菜は3cm幅、人参は千切りにし茹でる。
- ③ ツナの油をきっておく。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。

### ★2月の食事風景・食育風景★

今年度も残りわずかになりました。年度の初めのころは、ご飯の食べられる量も少なく、減らしたり、残したりする子も多かったですが、体や心が成長するにつれ、食べられる量も増え、苦手なものでも頑張って食べてみるという姿が見られるようになりました。

今月は「かつお節の食育」を行いました。だしの入っているお味噌汁と入っていないお味噌汁を飲んでもらいました。だしの入っていないお味噌汁を飲むと「なんか足りない感じがする～」という声が聞こえてきました。だしの入っているお味噌汁を飲むと「かつお節のにおいがして美味しい」という声が聞こえてきました。飲み比べることで、だしのすごさを知ってもらい、興味、関心を高めることが出来ました。



### ★今年度の取り組みの振り返り★

今年度は、不足しがちな栄養素でもある「カルシウムの多い食材」を毎月一つ取り上げ、新メニューを考案したり、食育だよりでお話をさせていただきました。カルシウムは丈夫な歯や骨を作るために大切な栄養素であるので、今後も積極的に取り入れていきたいと思えます。また、幼児を対象に、「苦手な食材の食育」と「かつお節の食育」を交互に行ってきました。「苦手な食材の食育」では、栄養のお話だけではなく、一緒に踊ってみたり、大きさの変化を見たりと実験的なことを行って楽しく食材のことを学びました。食に対する興味、関心がさらに高まったように感じます。「かつお節の食育」では、かつおの栄養、かつお節の作り方など難しいお話でも真剣に聞く姿がありました。実際に、かつお節を削ったり、だしをとって飲んだりする体験もしました。自分たちで削ったかつお節を食べたり、匂いをかいだりと五感を使った経験をすることができました。「今日はどんなことやるのかな？」と、毎月、食育を楽しみにしてくれている子もいて、とてもうれしく思います。カルシウムや食物繊維などの栄養素をこども達も覚えてくれて、どんな働きがあるか私たちに話してくれます。毎月の食育活動が子ども達の力になっていることを実感しました。オンライン展では、たくさんの保護者の方とお話をすることが出来ました。苦手なものでも「家で食べたいと言うようになったよ」というお話を聞き、とても嬉しく思いました。これからもたくさんの食材に触れていき、食に対する興味、関心がより高まるような食育活動を行っていきたいと思えます。

