

# 食育だより

4月

新年度がスタートしました。新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく、外遊びが心地よいですね。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔もいきいきとしています。

4月19日 去年の11月に植えた玉ねぎの収穫をしました。今年も、小ぶりの玉ねぎでしたが、子どもたちは、大喜び。力をいっぱいこめて全力で抜きました！！



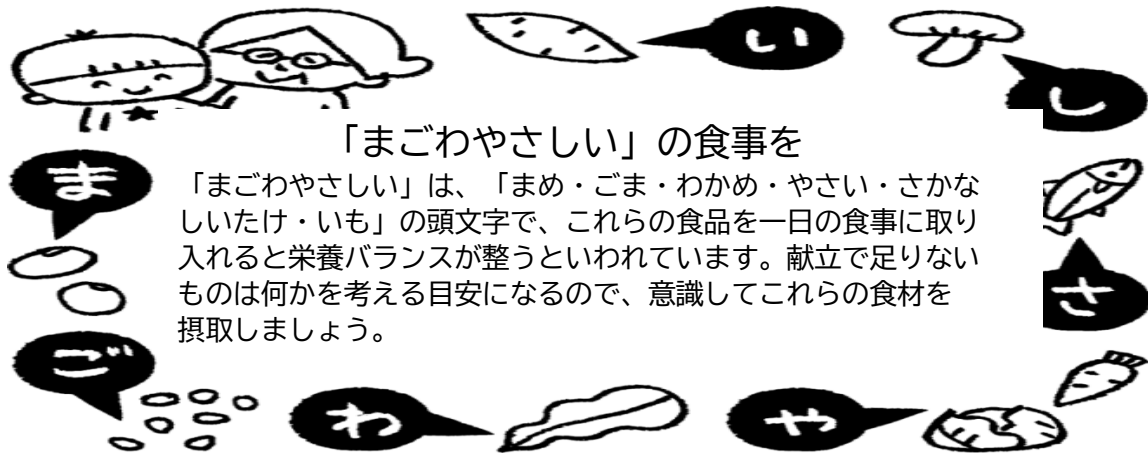
## 旬の食べものが美味しい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。



## 「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかなしいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を一日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安になるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



## <家庭でできる簡単食育> 一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家庭で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。

週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけお子さんと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。



## 食育クイズ

Q キャベツと同じ仲間の野菜は？

- ① レタス
- ② ブロccoli
- ③ アスパラガス

A ② ブロccoli

キャベツは「アブラナ科」の野菜です。同じ「アブラナ科」の仲間には、「ブロッコリー」や「はくさい」があります。レタスは「キク科」、アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

## ぱぱっとクッキング

### おにぎらず

ご飯とおかずを、一枚ののりに一緒にのせてラップで包んで半分に切るだけ。具材は前日のおかずの残りや、チーズ、ハム、カニかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手で持って食べやすいので、忙しい朝にはおすすめです。

#### 作り方

- ① のりよりひと回り大きくラップを敷き、のりを置く。
- ② のりの真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③ ②の上からさらに残りのご飯をのせる。
- ④ のりの四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ⑤ ラップの上から包丁で半分に切る。

