

平成 29 年 3 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



らいおん組のみなさん卒園おめでとうございます。

保育園の給食はおいしかったですか。



学校へ行っても、何でも食べて、いっぱい体を動かし、元気よく過ごしてください。

○子ども達の食事の様子・・・

給食の時、園児達をみにいくと、いろいろ話しをしてくれます。一部紹介します。

会話も弾み子ども達は楽しい時間を過ごしています。

- ・豆をはしでつかめたよ（五目豆の日）
- ・あのねいつもおいしい
- ・ピーマンは嫌いだけど食べるんだ
- ・セルフサンドは楽しい
- ・ちぎったパンをたくさんポタージュに入れて、「こうやるとおいしいから先生もやってみて」
- ・今日もおかわりするんだ！
- ・魚に骨があったらお皿にだしてねと言うと「ぼくのは骨がなかったよ」「1本あった。ほらここにだしたよ」
- ・青菜のお浸しのメニューのときには「ここにコーンが入っているとよかったのにね」
- ・今日のデザートは何？
- ・今日の給食の中でこれが一番好き
- ・これ、どうやって作るの？
- ・おかわり3回目
- ・今日のご飯100点！
- ・きんぴらごぼうのごぼうをつまみあげて「私これ好き！」
- ・野菜も食べなくちゃね

○食物繊維とれていますか・・・

食物繊維とはヒトの消化酵素では消化できない成分のことです。腸内環境を改善するなど生活習慣病予防が期待されており、最近では腸内細菌による分解発酵などを経て様々な生理作用をもたらし、次々と健康機能が明らかにされ注目されています。

難しい表現ですが、要はウランチの材料になる大切な成分です。

★一日にどのくらい必要？

成人1人あたり1日に男性20g前後
女性17g前後といわれています

★食品に含まれる食物繊維の量

- ・ごぼう 1/4本 (50g)・・・2.8g
- ・きゃべつ 50g1枚・・・0.9g
- ・おから 15g (1食分)・・・1.7g
- ・納豆 1パック (40g)・・・2.7g
- ・乾燥ひじき 3g・・・1.3g
- ・ふかし芋 (70g)・・・1.6g
- ・リンゴ 1/4個・・・1.1g

★食物繊維が多くとれるメニュー

- ・根菜の煮物
 - ・卵の花炒り
 - ・切干大根の煮物
 - ・青菜の納豆和え
 - ・ひじきの活用
- カレー、ハンバーグ、コロッケを作る時に入れるとよいです



- ▼野菜は思っている以上に食物繊維が少ないものです。
- ▼豆や海藻、きのこは食物繊維が豊富なので食卓にのせるようにしましょう