

食育だより



2015年4月
わかまつ保育園



ご入園・ご進級、おめでとうございます！今年で4回目の春を迎えるわかまつ保育園、日々子どもたちにパワーをもらいながら、また、そのパワーの源となるような『食』が提供できるよう、努めて参ります。



『旬』の恵みでパワーアップ！



近頃は、『旬』がいつだか分からない程、1年中ほとんどの野菜がスーパー等に出回り、手に入るようになりました。それでもやはり、旬のものを頂くメリットはあります。子どもの頃から自然と『旬』が意識できるようになると良いですね。

旬の野菜のメリット

①栄養価が高い



多くの野菜で、旬の時期は、その他の時期に比べて、栄養価が高いことが分かっています。

②体にやさしい



夏野菜は夏に必要な栄養素、冬野菜は冬に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

③おいしい



栄養価が高く、多く含まれているため、味が濃く、おいしく感じられます。

④鮮やか



栄養価が高く、多く含まれている分、色が濃く、鮮やかです。

⑤新鮮



地域にもよりますが、地元の食材を新鮮なまま購入できるので、鮮度が良いものを食べる事ができます。

⑥安価



市場に最も多く出回るため安くなります。ハウス栽培よりコストがかからないのも安価な理由のひとつです。

春に『旬』を迎える野菜

キャベツ

春キャベツは葉が柔らかく、甘みが強いので、さつと茹でておひたしなど、シンプルに食べるのがオススメです。



たけのこ

採りたては生でも食べられますが、米めかと唐辛子と一緒に茹でて冷まし、皮をむいて料理に使います。



ふき

茹でる時は皮付きのまま茹でることですぐ仕上がります。



アスパラガス

みずみずしさが違います。鮮度の良い採りたては、茹ですずにさつと炒めるだけでもおいしく食べられます。



さやえんどう・スナップえんどう

歯ざわりがよく、さつと茹でてそのまま、または卵とじなどにしてもおいしいです。



セロリ

シャキシャキとして香りも良く、そのままおいしく食べられます。葉の部分はスープや煮込み料理等に。



今月のレシピ紹介

★キャベツの胡麻マヨ和え★ (分量は幼児さん1人当たり / () 内は大人約4人分)

<材料>

キャベツ…40g(約1/4玉)、にんじん…5g(中1/3本)、ちくわ…8g(1.5本)、すりごま…1g(小さじ2と1/2)、マヨネーズ…3.2g(小さじ1と2/3)、しょうゆ…0.8(小さじ1弱)

<作り方>

- ① キャベツは3cmの短冊切り、にんじんは細切り、ちくわは半月切りにする。
- ② キャベツとにんじんをゆでる。
- ③ すりごまとマヨネーズ、しょうゆを合わせ、②とちくわを和える。