



食育だより

令和2年

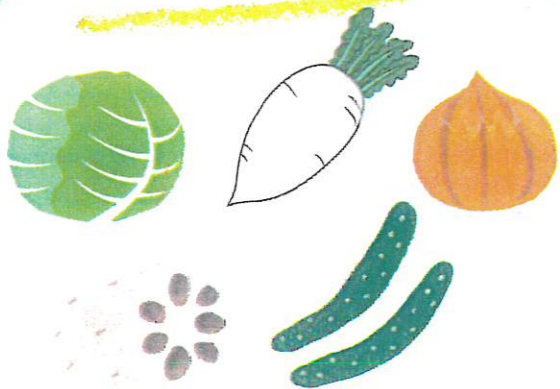
ご入園・ご進級おめでとうございます。
暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。
4月になり、入園・進級とドキドキ・ワクワクの新年度がスタートしました。
初めての給食に戸惑うお友達もいるでしょう。先生方やお友達と一緒に
食べる給食を通して食との出会いを大切に楽しい給食時間を過ごして下さい♡

今月の目標 食べ物に興味を持ち、いろいろな野菜を食べてみよう!!!

★子どもたちに興味を持ってもらう前に、まず自分が野菜のことに詳しくなってみましょう♪

お野菜の2つのグループ

淡色野菜



- ・風邪を引きにくくする
- ・免疫力を高める
- ・太りにくくする



緑黄色野菜



- ・骨と歯を丈夫にする
サボイット
- ・肌をきれいにする
- ・イライラをしずめる



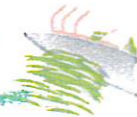
食物繊維でおなかの調子が良くなる

野菜の栄養にあわせてかこい料理のしかた

淡色野菜=オズX!!

サラダ・おろし

生で食べるとビタミンCを
残したまま食べるこしが
できます。なるべく、
新鮮なものを
選びましょう。



緑黄色野菜=オズX!!

炒め物・揚げ物

色の濃い野菜は、
油との相性抜群!!!
火がめたり、揚げたり
すると、栄養の吸収が
良くなります。



煮物・スープ

かさが減って一度に多くの
量を食べられます。ただし糖が
煮汁に流れ出たりするので
煮汁ごと食べられる
工夫をしましょう。



知ってる??

苦いピーマンの見分け方

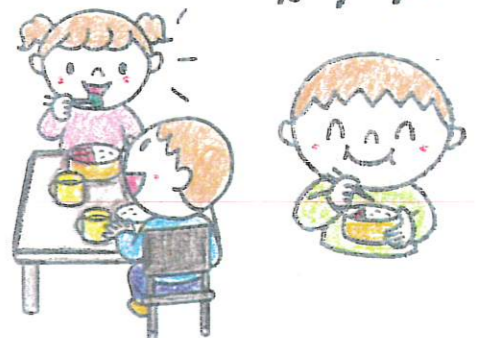
よくみるとへやが五角形のものと
六角形のものがあります。実は
六角形のほうが苦くないんです!!!
へやの数は沢山栄養を吸収して
育つと増える傾向があります。へやが
多いということは、栄養をたっぷり
含んでいる証です。



色は鮮やかで濃い色のものが◎

野菜嫌いを克服

- ◎ 子どもは野菜嫌いが多いです。
- ◎ なぜなら子どもの味覚はとても
- ◎ 敏感です。しかも子どもは、
- ◎ 慣れることにより、苦手なものを
- ◎ 克服することができます。
- ◎ 肉や魚と一緒に加熱調理を
- ◎ することで辛みや苦味が減り、
- ◎ 野菜によっては甘くなるなど
- ◎ 苦手な子どもでも食べやすくな
- ◎ ります。



作成者: 崎浜