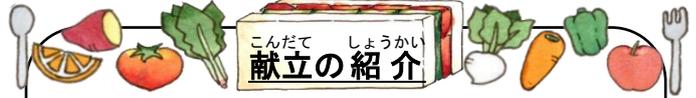


がつしょくいく 3月食育だより

2024年3月 あいせん保育園



旬の食材

さわら

魚偏に春と書いて鱈（さわら）、春を告げる冬から春が旬の魚です。成長に従い「さごし」「なぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚です。

さわらは、60cm以上と大きいので、切り身で売られていることが多いです。

3月は「魚の味噌焼き」に使用しています。

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。

3月のお彼岸には「ぼたもち」、9月のお彼岸には「おはぎ」をお供えます。お赤飯と同様に小豆の赤い色は邪気を払うとされ、ご先祖様への敬意や感謝の気持ちを伝えるといわれています。

春に咲く牡丹に見た目が似ていることや、魔除けや病除けによく使われる赤色が牡丹の花に多いことから「ぼたもち」という名前になったと言われています。



どうしていますか？子どものおやつ

～おやつは「食事の一部」です～

発育・成長の盛んな乳幼児期の子どもたち。体が小さい割にはたくさんの栄養が必要になりますが、子どもの胃は小さくて一度に多くの量を食することができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。たまには子どもとおやつを手作りしてみたいかどうでしょうか？小さい頃のおやつ作りは、大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残ることでしょう。

子どものおやつ 4つのポイント

1日に1～2回時間を決める

⇒ おなかですくリズムをつくることで、子どもたちは健やかに育ちます。

だらだら食べず量を決める

⇒ 袋ごとではなく、お皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒ おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、果物などがおすすめです。カルシウムや食物繊維など、

不足しがちな栄養素を補えるものを選びます。

単品よりも組み合わせる

⇒ やわらかいものと、固いものを組み合わせると

噛みごたえの違いを感じるなど、食体験を広げましょう。