

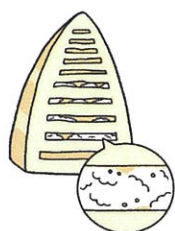


5月 清心保育園
江島・飯田

新緑が鮮やかな季節となりました。5月になるとたけのこや春キャベツ、新たまねぎなど旬な野菜がたくさん出回り、旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。旬のおいしさを給食でも味わってもらいたいと思っています。

たけのこの中にある

白い粉は食べられる？



たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけで

は、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ

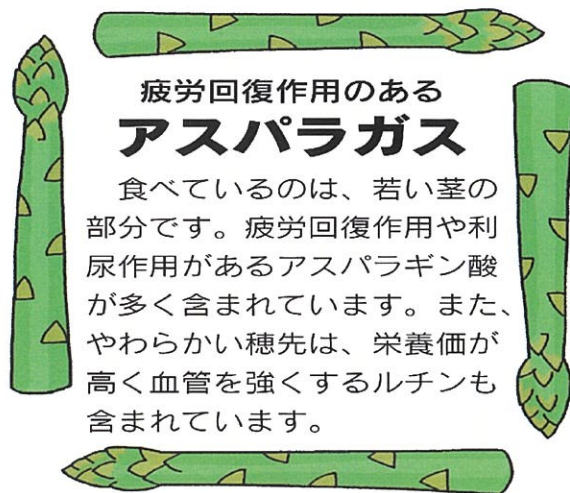


葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

疲労回復作用のある

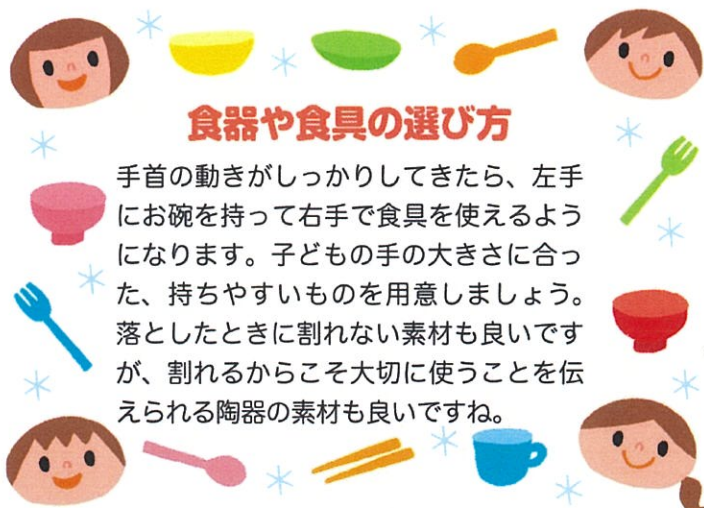
アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける

直角に曲げた腕がテーブルにのる

テーブルと太ももの間は握りこぶし1つ分あける

足の裏がしっかりと床につく

