

食育だより



まこと幼稚園
R5.3月



今年度もありがとうございました



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。今年度も残り僅かとなりました。1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張ってお食べたりと成長が感じられます。「今日も給食作ってくれてありがとう」「〇〇美味しかった！」などの言葉がとてもうれしかったです。また、来年度もうれしい言葉が聞けるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

旬の野菜「アスパラ」

アスパラは、3～6月頃が旬の野菜です。アスパラにはたくさんの栄養が含まれています。

- ・アスパラギン酸→疲労回復・スタミナ増強

体内のエネルギー代謝を活発にする作用があり、栄養ドリンクに含まれる成分としてもおなじみです。

- ・ルチン→生活習慣病予防・アンチエイジング・認知症予防

- ・葉酸→DNA や細胞の合成

おなかの赤ちゃんの発育に必要不可欠で、妊娠中の女性にとってはとくに重要な栄養素のひとつです。

美味しいアスパラの見分け方

- ・色が濃い
- ・光沢がある
- ・穂先がしまっている
- ・茎が太く丸みを帯びてふっくらしている
- ・根の断面がみずみずしい
- ・ハカマと呼ばれる三角の葉のような部分が正三角形に近い



食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎朝、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう

クイズ

Q.ふらいぱんに たまごをわって
やいてたべる たべものなあに？

A.めいぢやま



年長組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。これからたくさん食べて、たくさん遊んで、勉強して、元気いっぱい、楽しい毎日を過ごしてくださいね♪応援しています！

