

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度3月



日に日に春の気配を感じられるようになりました。コロナ禍の中、いつもの年と異なった環境下でも園生活を元気に過ごして、あっという間に3月です。1年も終わろうとしています。苦手な物が食べられるようになったとの子どもたちの成長もあり、おいしい笑顔、うれしい笑顔がみられて安心しました。

## ～栄養ぎっしり季節の恵み春野菜～

スーパーや八百屋さんなどで見かける、菜の花や山菜などの春野菜には、独特の苦みがあります。この苦味が、体にうれしい作用があるのをご存知ですか？老廃物を解毒したり、新陳代謝を促す効果があります。和食界では、「春の皿には苦味を盛り」という言葉があり、春野菜を摂ることは、不安定になりがちな春先の体調を整えてくれる食養生と考えられているとか。春野菜の中でも食べやすい、菜の花、たけのこ、アスパラはいかがでしょうか。油で炒めたり、揚げ浸しもシンプルに美味しさを味わえます。



### 子どものおやつ講座

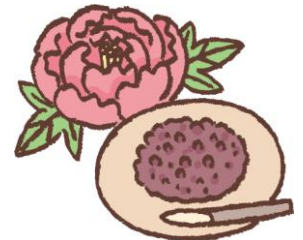
#### おやつで栄養

カルシウムや鉄分など、食事で不足しがちな栄養を補うため、乳製品、小魚、いも類、果物などを取り入れましょう。



## 春彼岸のぼたもち

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えします。春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。今年の春分の日は3月20日です。



## 食育クイズ

Q 旬の食材が出始める時期を何と呼ぶ？

①盛り ②走り ③名残

A 正解は②。出始めは「走り」、最盛期は「盛り」、そろそろ終わるという時期を「名残」といいます。出始めはまだ値段が高いですが、季節を先取りする喜びがあります。



## 子どもと作る簡単おやつレシピ

### りんごのお焼き

★材料（子ども1人分）

りんご 18g 小麦粉 大さじ3と1/2  
水 40mL 塩 少々 油 少々

★作り方

- ①りんごを5mmくらいの厚さのいちょう切りにする。
- ②ボウルに小麦粉、水、塩を入れて混ぜ、①を加える。
- ③フライパンに②を入れ、両面焼いたら完成。