

食育だより



ピノキオ幼児舎

2023年度3月



寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる季節になりました。心も身体も大きく成長した子どもたち。もうすぐ進級・卒園を迎えます。お友達と一緒に過ごす日々は残りわずかですが、今まで以上に楽しく食べる時間を過ごしていきましょう。

ひな祭りのちらし寿司

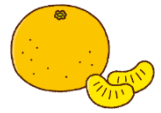
お祝いごと全般を含め、ひな祭りの会食にも用いられるちらし寿司。いろいろな意味がこもった食材を使って作ります。れんこんは「見通しがよくなる」、エビは「長寿」、豆は「健康でまめに働ける」、三つ葉、卵、にんじん、菜の花は「春の香りや、さわやかさ」を表現しています。



旬の食材

はっさく

「八朔」とは旧暦の8月1日のことで、昔はその時季から食べられるようになったことから、この名がついたとされています。現在は、12月から2月に収穫、その後1~2ヵ月程貯蔵され、酸味が落ち着いた2月から3月に食べごろを迎えます。適度な甘さと酸味、苦味があるので、サラダの具材としてもおいしく食べられます。



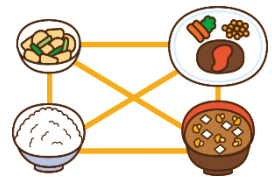
和食の作法

「ばっかり食べ」していませんか？

ごはんだけ、おかずだけ、1品だけを食べて、食べ終わったら次のお皿に手をつけるといった「ばっかり食べ」していませんか？

和食は、ごはん、汁物、主菜、副菜とお皿が並んでいるので、おかずを一口食べたらかごはんを食べて、またほかのおかずを食べたらごはんを食べるというように、まんべんなく食べ進めることができるようになっています。ごはん、おかず、汁物をかわるがわる食べたほうが、バランスよく食事ができ、味わいも豊

かになります。ごはんをおかずで味付けしながら食べていく食べ方を「口中調味」といいます。「口中調味」によって繊細な味わいを楽しめるのは、日本の食事スタイルならではのポイントです。ばっかり食べは、口中調味ができないうえ、何かが余ってしまうことも起こりえます。どのお皿もバランスよく食べ進めることを心掛けましょう。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 玉ねぎの食べている部分はどこ？

- ① 根 ② 茎 ③ 葉

A 正解は③。私たちが食べているのは、葉のつけねが太ったものです。ちなみに、玉ねぎの下から伸びるひげのようなものが根で、軸となっている部分が茎といわれています。4月頃までは、やわらかく辛みが少ない新玉ねぎがおいしい季節になります。



今月の食育ピクトグラム

12 食育を推進しよう



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

1年間を通して紹介してきた「食育ピクトグラム」少しでも食育を身近に感じていただけましたか？食育というと難しく考えてしまいがちですが、意外と私たちの生活と食育は密接に関係しています。これからも、日常生活の中の食育に目をむけてみてください。