

入園・進級から2カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきたと同時に疲れが出やすい季節です。給食では、旬の食材をたくさん取り入れ、バランスの良い給食を心がけ安全で美味しい給食を目指していきたいと思っています。

今年度も、モグモグだよりでは、集会や行事食、食育のクラスでの子どもたちの様子や食に関することを、お伝えしていきます。

調理室のドアの前に、調理ポストを設置していますので、ご質問・ご要望などがありましたら、ご意見をお寄せください。

## ☆もぐもぐアルバム ☆ ひまわり組（5歳児クラス）



収穫できるのはいつかな？



1日に10cm伸びます



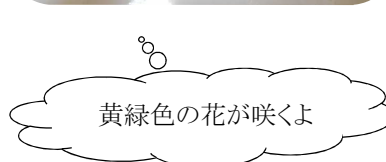
アスパラガスだ！



秋には赤い実ができるよ



おやつはアスパラガスとツナのスパゲティ



黄緑色の花が咲くよ

ひまわり組（5歳児クラス）で食育を行ないました。アスパラガスの写真を見てすぐに「アスパラだ！」と元気良く答えていました。お店で売っているアスパラガスは短いけれど、どんどん育つと木のようになることや、花や実の色や、緑だけじゃなく白い物もあることを伝えました。おやつのアスパラガスのスパゲティは、苦手な子も頑張って食べていました。

## 【子どもの日の集い】

4月28日、子どもの日の集いのおやつは『こいのぼりサンド』でした。かわいそうで食べられないと言う子もいました。

中身はツナで、ケチャップで顔と鱗を描きました。



## 【おやつ】

## 【クラスの様子】



## 【食育の三本柱】

食育の基本とされている三本柱です。

### 1. 選食力を養う

選食力とは、本物の食を知り、食の安全性を見抜き、自分を健康にしてくれる食べ物を選ぶ力を意味します。食べたい物を何となく口にするのではなく、旬の食材や生産情報、栄養素の組み合わせなどを正しく理解して、楽しく食べましょう。

保育園では出来るだけ国産の食材を使用し、旬の食材を紹介しています。事務所前には当日使用した食材をグループ別に貼り付けています。



### 2. 衣食住の伝承・マナーは家族の団欒から

食育は、家庭の食卓が土台になります。大人と子どもと一緒に食事をしながらマナーを身につけ、コミュニケーションを取る事で愛情を育む事ができます。伝統食や食文化について話し合ってみるのもいいですね。

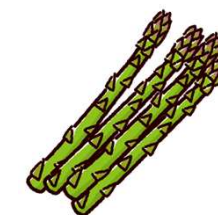
### 3. 地球の食を考える

環境問題や日本の食料自給率、食品ロスなど、食に関わる問題を地球規模で考えましょう。

「食べ物を残さない」「食べられない程、買わない」という基本的な事から実践してみよう。

## 春の食材 アスパラガス

今が旬です。グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群を多く含む緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果があるアスパラギン酸を多く含み、穂先に含まれるルチンには毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。



### <選び方>

緑色が濃く、穂先が締まっていて太く真っ直ぐに伸びているものを選びましょう。

### <保存方法>

鮮度が落ちやすいので早めに調理しましょう。保存する時はキッチンペーパー等で包んで冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう。

### <豆知識>

茎の根本の方を持って折れる所より上が筋が少ない部分です。