

4月食育だより

<食育について考えてみましょう>

保育園では食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっていきます。成長期の子どもにとって食事はとても大切です。お家でも、保育園での活動について、子どもに話を聞いたりしながら、「食育」を考える1年にしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

<旬の野菜（いちご）>

新しい品種が次々に登場し、人気の高いいちごは、ビタミンCが豊富に含まれています。ヘタをとってから水洗いするとビタミンCまで流れてしまうので、ヘタはつけたまま洗いましょう。

いちごパークさんからいちごを取り寄せている品種はやよい、恋みのり、ほしのきらめき、あまえくぼ、他7種類あります。

<豚肉の味噌炒め>

材料

豚肩肉30g 玉葱20g 小松菜10g 人参5g
味噌4g みりん3g 醤油1g 油少々

作り方

- ① フライパンに油を入れて豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参を炒め、調味料を入れてサッと炒める。

<片栗粉は何からできていますか？>

- ① 米 ②大豆 ③じゃがいも

答え ③番

・片栗粉はゆり科のカタクリの根元からとれるでんぷんで、そこからこの名前がつけました。現在はカラクリと性質が似たじゃがいものでんぷんが使われています。
（調理にとろみをつけたいとき、肉料理生地をつなぎ、揚げ物の衣に使われています。）