



食育だより 3月号

一本木保育園 R7.2.28 発行

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。

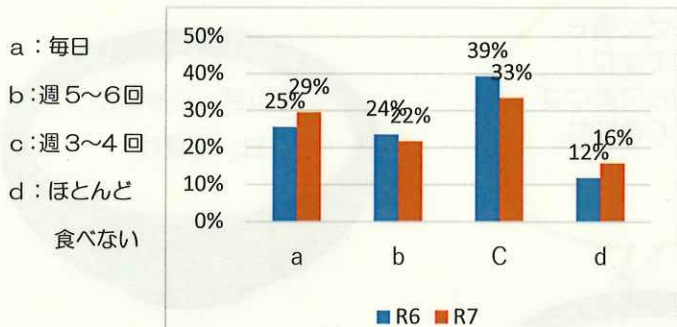
子ども達も就学、進級することに期待をもち、張り切って過ごしている様子が感じられます。

残り1ヵ月ですが、子ども達の心に残るような給食を、より心を込めて作りたいと思います。

先日ご回答いただきました“食に関するアンケート”の集計結果を一部抜粋してご報告させていただきます。お忙しい中、食事調査書のご協力をいただきありがとうございました。

いただいたご意見、回答内容は今後の食育活動の参考にさせていただきます。 (家庭数 38・園児数 53 人)

朝食に汁物を取り入れる頻度はどれくらいですか？

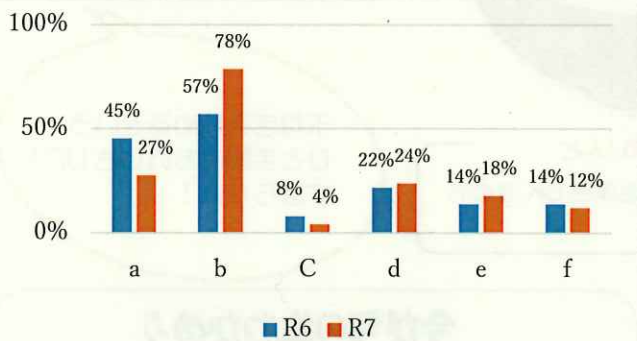


今年度は協会全体で「朝食の充実」を目指して、食べやすく手軽にバランスアップができる『汁物』をプラスすることを取り組んできました。そのかいあってか、汁物を取り入れてくれるご家庭が昨年より増えているようです。

今後も手軽に取り入れることができる汁物のメニューをご紹介しながら保育園でも朝食の充実を目指して取り組んでいきたいと思ひます。



朝の時間で大変だと思っている事はどのようなことですか？



- a: 朝起きてくれない
- b: 食べ終わるまでに時間がかかる
- c: 保育園に行きたがらない
- d: 朝食の準備が負担
- e: 家族の協力が無い
- f: その他

その他…

- ・着替えや保育園の準備に時間がかかる
- ・仕事の都合上、どちらか一人が全ての準備をすること
- ・起床、朝食、着替え、登園準備…何をするにも時間がかかる。始めるまでにぐだつく
- ・朝よくぐずるので、なだめるのに時間がかかるなど

今月の食育タイムは

“体の仕組み、食べ物の消化(うんち)について”

でした。

アンケート結果で“排便のリズム”についての質問では「毎日出る」半数以上の55%でしたが、「週に3~4回」「週に1~2回」という子も22%ほどいるようです。また、“朝の排便の時間をつくるようにしていますか？”の質問では、「時間をとっている」という家庭は22%と少なく、排便の時間帯についても朝という子が27%と多かったです。決まっていないという子も24%と多かったです。

子ども達にもお話しましたが、うんちは健康のバロメータ。うんちの状態から自分の健康状態を把握しましょう。食事、運動、生活リズムなどを整えて『毎日ウンチでスッキリ!』を目指しましょう!!

保育園の給食で出ている“腸活ハンバーグ”をご紹介します。ご家庭での便秘解消メニューの1つに加えてみてはいかがでしょうか。

腸活ハンバーグ



〈材料・分量 4人分〉

- ・豚挽き肉 200g
- ・木綿豆腐 1/8丁
- ・おから 大さじ2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 35g
- ・ごぼう 20g
- ・舞茸 35g
- ・卵 1/2個
- ・スキムミルク 大1
- ④ トマトケチャップ 大1
- ・ウスターソース 大1
- ・おろしにんにく 小1/2

~作り方~

- ① 豆腐は水をきって、つぶす。玉ねぎはみじん切り、人参、ごぼうはさがぎにする。舞茸は小さめにほぐす。
- ② ④以外の材料を全て混ぜ合わせ、焼く。
- ③ ④を混ぜ、ハンバーグを焼いて出た肉汁を加え加熱する。
- ④ 焼き上がったハンバーグにかければできあがり。

味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

「わが家のおすすめみそ汁（第2弾）」のご協力ありがとうございました。今回はその中から抜粋して紹介します。

これまで、食育だよりでみそを使ったレシピやみそ汁の効果等をお伝えしてきました。朝食にみそ汁を食べる家庭も増え、健康的な体作りへの意識が高まっていると感じます。

今回のおすすめレシピを、朝のみそ汁作りの参考にして頂きながら、継続して体の調子を整えていきましょう。

3月号は
こちら!

わが家のみそ汁（第2弾）!



椎茸、人参、大根
キャベツ、★生姜

手軽にたんぱく質も
とれていいですね!
前の日に刻んでおけば
時短にもなりますね。

玉ねぎ、じゃが芋
葱、油揚げ



おすすめポイント

いつものみそ汁に生姜を刻んで入れると身体がポカポカしてあたまります。

たっぷり野菜
+ おだしの効いた
きざみ揚げ



おすすめポイント

玉ねぎは炒めていれるとうま味も甘さもUP!

生姜の熱を作り出す効果で
朝からぽっかぽか!
味変にもなっていますね!



おすすめポイント

カット済みだし、常温保存OKなのも嬉しい!

玉ねぎを炒めるという
ひと手間でおいしさUP!
すばらしい!



朝の汁物で1日を元気に!!

~プラス1品でバランスUP!~



ためきの味噌汁



材料:4人分

- ・揚げ玉（天かす）大さじ2（約10g）
- ・乾燥わかめ 大さじ1/2（約1.5g）
（生わかめ 約20g）
- ・舞茸 約20g
- ・豆腐 1/2丁
- ・だし汁（煮干しや鰹節等）約600ml
- ・味噌 大さじ2

※舞茸は袋入り加工済のきのこ（しめじ、えりんぎ等）でもOK♪

☆大人はお好みで七味唐辛子を加えるのもオススメです。



今が旬の生わかめ♪

シャキシャキとした食感の生わかめを入れるのもおすすめです。生わかめは水で洗い、食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯に入れて色が変わったら水で冷やす。

作り方

- ①だし汁を中火にかけて沸騰したら、舞茸（手で割く）、豆腐（スプーンで一口大にすくって入れる）、わかめの順に入れる。
- ②中火のまま3分程煮る。最後に味噌で味を付けて火を止める。器に盛り付けて最後に揚げ玉を添える。

注意) わかめやきのこ類は噛みつぶしにくい食材なので、お子さんの成長に応じて細かく切るなど調整して下さい。