



食育ひろば



寒さの中にも暖かい日差しが差し込み、春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ今年度もあとわずか。この1年間の食生活を振り返って、新しいスタートの準備をしましょう。



みんなで楽しく食べよう！

【家族そろってご飯を食べると】

- コミュニケーションがとれる
- 食事のマナーが身につく
- 感謝の心がはぐくまれる



『こ食』に注意

1人で食事をする“孤食”や家族が別々のものを食べる“個食”は、好き嫌いを増やし、栄養が偏る原因になる。

生活のリズムをととのえよう！

【朝食を食べると】

- 眠っていた脳や体が目覚める

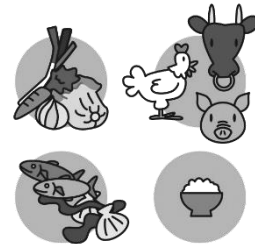
【早寝をすると】

- しっかり寝ると朝すっきり目覚めることができ、食欲もわく
- 成長ホルモンの分泌がスムーズになる



朝食はバランスも大切に

ご飯やパンに、野菜や果物、乳製品などをプラスしましょう。



元気なからだを作ろう！

【カルシウムを摂ると】

- 骨や歯の材料になる
成長期こどもは大人に比べて、骨や歯の成長が活発なため、カルシウムはとても大切
- 体の機能調整に役立つ
カルシウムは筋肉の収縮に必要で、神経を安定させる作用もある



体内でカルシウムの効率を高める
ビタミンDと一緒に摂りましょう

《カルシウムを多く含む食品》



《ビタミンDを多く含む食品》

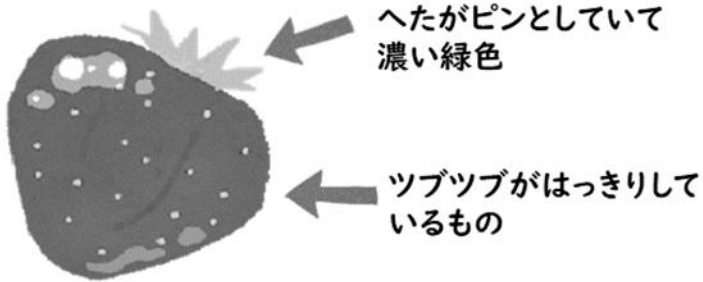


食生活を見直すことは、生活習慣を見直すことにもつながります。年度替わりを見直しのよい機会として、こどもの成長を意識した食生活に近づけていきましょう。

いちごを食べよう

いちごは赤い部分が果実だと思われがちですが、厳密に言うと果実は表面についているツブツブの部分です。赤い部分は花托(かたく)が発達したもので、「偽果」(ぎか)と呼ばれています。

おいしいいちごの見分け方



◆ パックに詰められて販売されているいちごは、底に傷んだものや、柔らかくなってしまったもの、色の薄いものがないかチェックする

おいしく食べよう

★ へたをつけたまま洗う

へたを取ってから洗うと、水っぽくなり、ビタミンCも流れ出てしまう。食べる直前にさっと水洗いしてからへたを取る。

いちごは、先端のほうが糖度が高いため、へたの根元から食べていくと最後に甘みが残り、おいしく感じられる。



作ってみよう!

いちごムース

〈材料 子供3人分〉

・マシュマロ 50g 牛乳 50g いちごジャム 10g
いちご 50g(4粒ぐらい) 飾り用いちご 3粒

♪作り方♪

- ① いちご 50gをつぶしておく(袋でもみもみしても大丈夫)
- ② マシュマロ・牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで1分30秒(500W)加熱する。
- ③ ②を泡だて器でよく混ぜ、溶けていなければ10秒ずつ様子を見ながらレンジで加熱する。
- ④ ③に、いちごジャム・つぶしたいちごを混ぜ、しっかり混ぜたら容器(好きなカップでOK)に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら上に飾り用いちごを飾る。

春色のデザートですので、
お子様と一緒に作って
みてください♪
透明容器が
かわいいですよ!

