

令和4年度
3月号

食育だより

水巻さくらんぼこども園

TEL 203-3622

毎月19日は食育の日



春らしい日々ですね。

草花もきれいに色づきはじめ、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

野菜をおいしくたべよう！



かぼちゃ

煮もの、みそ汁にも。ゆでてサラダにしたり、焼いて食べてもおいしい！



ほうれんそう 小松菜

おひたし、ごま和え、卵とじ煮など。やわらかくて、甘くておいしい！



菜の花

おひたし、白和えや、からしをほんのりきかせて、からし風味に。



ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼き、なんでもOK！



たけのこ

煮ものやおすましの具に。若竹煮、たけのこはん、おかかと煮て土佐煮にも。



アスパラガス

ゆでてそのまま。サラダにもおいしい。クリーム和え、バター炒めにも。

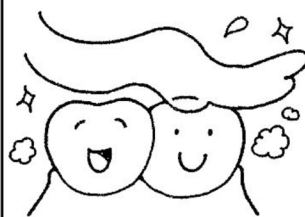
よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防など…体によい働きがたくさんあります。中でもだ液がたくさん出るようになります。このだ液が体にとってもよいのです。



だ液の働き

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！



菌の増殖を抑える



菌の表面を修復する

