



食育だより

令和 5 年 3 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

「食べること」に成長がみられたこども達！



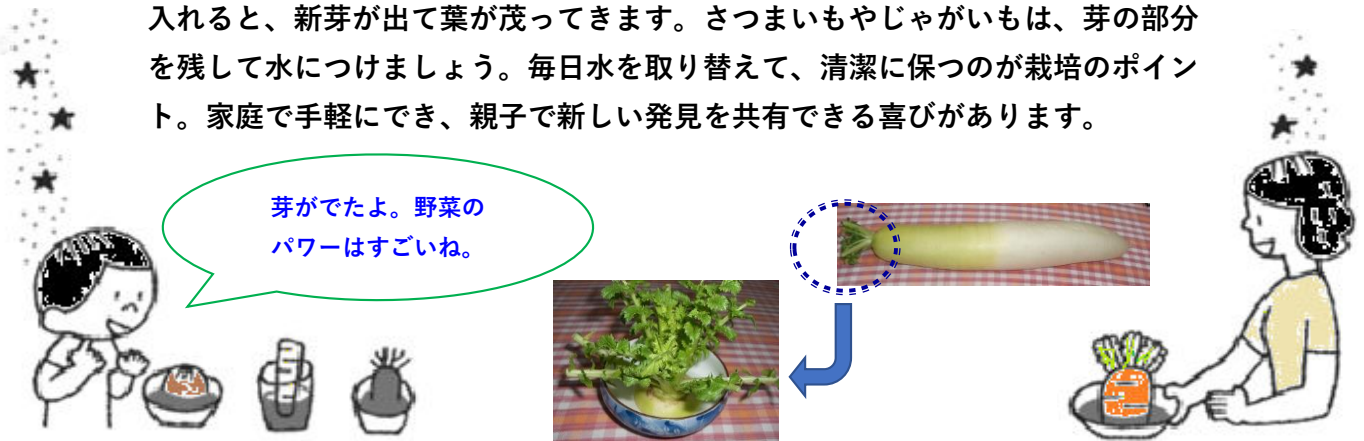
入園・進級した頃と比べると、食べる量が増えた！ 完食が増えた！ 食べることに意欲的になった！… など、この時期は嬉しい報告があります。

食事のマナーを身に付けながら、みんなと楽しい給食時間を過ごせることが、とても大切なことです。これからの成長もやさしく見守っていきましょう。



★野菜の切れ端で、栽培を楽しもう！

水を5mmほど張った容器に、だいこん、にんじん、ごぼうの切り口を下にして入れると、新芽が出て葉が茂ってきます。さつまいもやじゃがいもは、芽の部分を残して水につけましょう。毎日水を取り替えて、清潔に保つのが栽培のポイント。家庭で手軽にでき、親子で新しい発見を共有できる喜びがあります。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。（給食では皮をむいています。）すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

