



樹保育所宮之阪園

早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになりました。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものもあつたり食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。進級に向けて、生活のリズムや食事のバランスを見直してみましよう。



### バランスの良い食事を心がけよう

★毎日の食事を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう★

- ま・・・(豆類)高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご・・・(ごま、種子類)たんぱく質、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)・・・(わかめ、海藻類)カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や・・・(野菜)ビタミン、ミネラルが豊富
- さ・・・(魚類)たんぱく質や鉄分が豊富
- し・・・(しいたけ、)きのこ類)ビタミンや食物繊維が豊富
- い・・・(いも類)炭水化物、糖類、ビタミンC、食物繊維が豊富



日本人にはなじみの食材ばかりですが、近年家庭での子どもの食事内容を見ても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減っているように感じます。「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ご飯によく合う和風の献立が多く出来上がっていきます。



### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でために働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



### ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましよう。

