



食育通信

第1号



令和2年5月7日

みかど保育園 給食室

はじめに…

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度がはじまり、1ヶ月ほどがたちました。新型コロナウイルスの影響で、節目の行事や楽しい行事がなくなり、子どもたちには、さみしい思いをさせていると思います。ですが、子どもたちはいつも元気100%!毎日保育園での遊びに全力です♪その元気いっぱいの笑顔に、私たち職員が癒されています。

この食育通信は、給食室と家庭をつなぐ、『食の連絡帳』です。子どもたちの給食やおやつの様子、栄養のこと、美味しいレシピなど、食に関する情報をたくさんお届けします。保育園側からの発信だけでなく、ご家庭からの声もたくさん取り入れた、楽しい通信にしていきたいと思っておりますので、どうぞ気軽に給食室メンバーに声をかけてくださいね!

〈保育園での食育〉

豊かな食の経験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、食を営む力の基礎をつちかうことをねらいとしています。今年度のテーマは『世界の味めぐり』です。毎月19日前後を食育の日として、給食室では楽しい展示物や、おいしいレシピを紹介していきます☆

手洗いを習慣付けよう♪

あらゆる菌の広がり、手からのものがほとんどです。何気なく鼻やまぶたをかいたり、つまみ食いをしてみたり、知らず知らずのうちに手から、害のある菌を体内に入れてしまいます。

今だからこそ、大人も子どもも、手洗いを習慣付けたいですね!



鼻・喉・肺を、白い食材で潤そう♪

乾燥はコロナウイルスが繁殖する絶好の環境と言われています。肺は元々、乾燥を嫌う臓器です。薬膳の考え方では、肺は白い食材と関わりが深いとされているので、白い食材を食べて、適度に粘膜を潤しましょう!潤いによい食材を紹介しておくので、毎日の献立にぜひ取り入れてみてくださいね。



長芋

とろろご飯に♪



卵

ゆで卵・茶わん蒸し♪



レンコン

金平、筑前煮に♪



白ごま

何にでも一振り♪



豆腐

湯豆腐・みそ汁♪

豆乳みそ汁は超おすすめ!



大根

煮物・サラダ♪

薬膳食育士の簡単薬膳講座📖

薬膳と聞くと、「まずい」というイメージが先行しがちですが、みんなが何気なく食べている食材はすべて、薬膳として捉えることができるものなのです♪

食材には、薬のような強力な力はありませんが、あらゆる身体の臓器に作用し、私たちの健康を支える力が自然と備わっています。バランスよく食べると健康になれるのは、あらゆる食材が持つ多様な力を少しずつもらうことで、身体の隅々まで元気にしてくれるから!薬と違って、食事は毎日の習慣です。コロナに負けない身体づくりに、薬膳の考え方を取り入れてみませんか?

～陰極まりて陽となす～

最悪は最善につながる道となります。明けない夜がないように、このコロナウイルスもきっと終息する日がきます。平和な日常では感じるのできなかった大切なものに気づくのは今なのかもしれませぬ。