



食育だより (4月号)

光沢寺保育園 給食室

「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝



の心を表すものがあります。食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物への感謝の気持ちを表す

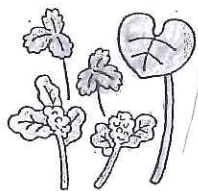
ものです。私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思います。

Q 旬の食材の特徴は？

A 日本には四季があり、季節ごとに「旬」の食べ物があります。その食材が一番出まわる時期のことを旬といいます。山菜など、春の食材に多く含まれる苦味が冬の間に眠っていた体の細胞を目覚めさせてくれるように、旬の食材は、季節をじょうずに乗り越えるために欠かせないものです。

人工的な栽培法の普及によって一年中手に入る食材が多い中、栄養価が高く、味もおいしく、値段も安い旬の食べ物を意識して積極的に食べるようにしていきたいですね。

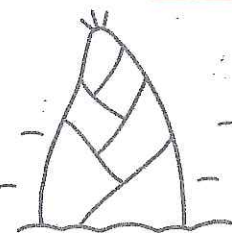


旬を食べよう!

新玉ねぎ・新じゃが・新ごぼう
春キャベツ・アスパラ・かぶ・たけのこ
ケリンピース・さやえんどう・いちご
夏みかん・さくら・しらす など...
旬は人工的栽培料(ハウス、工場)と輸送料もほとんどないのでエコにもなるんですよ♪

旬の食材

たけのこ



たけのこは4月から5月が旬です。「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われますが、これは時間の経過とともにえぐみが増すためです。選ぶときは皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿りけがあることもポイントに。栄養はローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB1なども含みます。

★たけのこは芽が出て10日間だけ竹になるんですよ♪

【食のことわざ】

「朝の果物は金」

「昼は銀、夜は銅」と続く、ヨーロッパに伝わることわざです。果物には果糖やブドウ糖など、吸収されやすいエネルギーが豊富なので、朝に食べれば頭と体がすっきり目覚めます。ただし、体を冷やす働きもあるため、夜に食べると胃腸に負担がかかり、安眠を妨げることも。果物を食べて金の価値を得たいなら、朝がよいということですね。

