

5月 食育だより



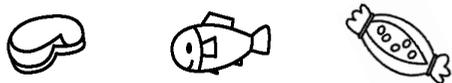
私たちが毎日食べている食べ物はたくさんの種類があり、働きによって「赤・黄・緑」の3つのグループに分かれます。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。「赤・黄・緑」の食品をバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

<食べ物の働き>

赤のグループ

(体をつくる食品)

<肉> <魚> <大豆製品>



<乳製品>

<卵>



たんぱく質やミネラルを含む食品です。血や肉になり、からだを大きくします。

黄のグループ

(体を動かすエネルギーになる食品)

<ごはん> <パン> <いも類>



<めん>

<油脂類>



炭水化物を多く含む食品です。力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

緑のグループ

(からだの調子を整える食品)

<野菜> <果物>



<きのこ>



食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品です。からだの調子を整えてくれます。

食品の偏りなく、バランスよく食べることも大切です。



今月の食材



「ふき」

ふきは「愛知早生」という品種が一般的に広く栽培されており、生産地も愛知県が全国の4割を占めています。

ふきは4月～6月にかけてが旬ですが、ハウスものは5月～10月まで流通しています。

ふきは鮮度が大切です。収穫後時間と共にアクが強くなっていくので、なるべく早く下処理をしてください。茹でてアク抜きしたものは、水に浸してタッパーなどに入れて冷蔵庫で保管します。時々水を交換すれば1週間程度は美味しく食べられます。

【クイズ】名前が似ている「ふき」と「ふきのとう」ですが、「ふきのとう」が成長すると「ふき」になるのでしょうか？

- ① なる ② ならない

※答えは下にあります

今月のレシピ 「ふきごはん」

●作り方

- ① 料理酒と塩、だし昆布でご飯を炊く。
- ② ふきと鶏肉は食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし、細かく切る。人参は千切りに切る。
- ③ ②をAで炊き、粗熱をとる。
- ④ ①に③を入れ混ぜ合わせる。

●材料 (1人分)

- ・精白米 50g
- ・生ふき 15g
- ・鶏肉 8g
- ・油揚げ 5g
- ・人参 8g
- ・料理酒 1g
- ・醤油 2g
- ・みりん 1g
- ・食塩 0.1g
- ・料理酒 1g
- ・食塩 0.1g
- ・だし昆布 適量

A

このレシピは保育園での作り方です。お家で作る際は、全て混ぜて炊き込んで美味しく仕上がります。



【答えは①】「ふき」と「ふきのとう」は同じ植物です。ただし、「ふきのとう」は花の集まり、「ふき」は葉の柄であり、それぞれ別の部位です。