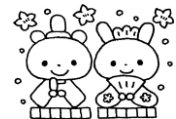




3月 食育だよ!



令和3年3月
射水市子育て支援課
放生津保育園



食べることは、身体を成長させ、健康に保つ働きの他に、心を豊かにするという大切な働きもあります。子どもたちは一年間のさまざまな食体験を積み重ねて充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも子どもたちが美味しく、そして楽しく食べられるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

楽しい食事で心豊かに

喜びの心

身近な人と一緒に食べる楽しさを通して、人と一緒に食べる喜びを味わうことができます。

協調の心

みんなと食事をするすることで、食事のルールに気づき、守ろうとする心が培われます。

思いやりの心

食の場を共有することで、人との関わりが深まり、相手を思いやる気持ちが育ちます。

感謝の心

料理を作ってくれた人を身近に感じることで、感謝の気持ちが育まれます。

春分の日にお供えするのは「ぼたもち」？それとも「おはぎ」？

《春分の日 「ぼたもち」》

春に咲く牡丹の花が由来。

◆越冬して硬くなった小豆の皮を取ったこしあんを使う。



《秋分の日 「おはぎ」》

秋に咲く萩の花が由来。

◆穫れたての小豆を皮ごと使ったつぶあんを使う。



春と秋で呼び名や作り方が変わるんだね!



射水きときとの日



今月の食材: いちご

いちごの豊富なビタミンCは、風邪の予防やストレス緩和、美肌を保つ効果があります。また食物繊維も含まれているため、腸内環境の改善にも役立ちます。いちごの赤い色はアントシアニンによるもので、眼精疲労や視力の回復にも効果的です。ヘタを付けたまま洗うことでビタミンCの流出を防ぐことができます。

【クイズ】いちごの仲間は何でしょうか？

答えは下にあります。

今月のレシピ「いちごとキウイのデザート」

●材料 (1人分)

- いちご 3個
- キウイフルーツ 1/3個
- グラニュー糖 小さじ1
- レモン汁 少々

●作り方

- いちごは半分に切る。
- キウイフルーツは皮をむき一口大に切る。
- レモン汁を絞っておく。
- ボウルにすべての材料を入れ、グラニュー糖がまんべんなく絡むように混ぜて完成。



【答え】①りんごはいちごと同じ『バラ科』に属しています。みかんは『ミカン科』、キウイフルーツは『マタタビ科』に属しています。