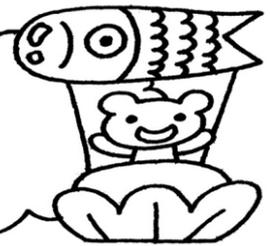




5月食育だより



からだのしくみについて知ろう

人間は食べたものを歯でよく噛み砕き、噛むことで唾液がたくさん出て食べ物を分解していきます。そして飲み込み、食道を通り胃に入り腸へいきます。胃で強い消化液が分泌されてよく分解され、ドロドロになった食べ物は、からだに必要な栄養分だけ小腸で吸収され、血管に入りからだの中を回り、必要な場所に運ばれていきます。必要なものが運ばれると大腸で水分が吸収されいらなくなったカスや水分が便や尿になります。この繰り返しのよって成長し生命を維持しています。

からだの中をみてみよう

【口】

歯でよく噛んで食べ物を細かくし、唾液と混ぜ合わせる。

【胃】

口から送り込まれた食べ物を一時的にためておく場所です。ゴムのように伸びて大きくなり、食べ物は胃液と混ぜられ、おかゆのようにドロドロになります。

【大腸】

消化されずに最後まで残ったものは便として体外に排出されます。

理想のウンチ

ウンチは食生活・運動のほか、ストレスなどの影響で変化します。自分の身体からの便りを、毎日きちんと観察しましょう。

【食道】

食べ物が通る細くて長い管です。管全体が筋肉でできていてミズのような運動をして胃に送られます。

【小腸】

口から入った食べものが、栄養と食べ物のカスに分けられ、栄養は血管に入ります。小腸の長さは、子どもで6メートル以上あり、長い管でゆっくり吸収されます。

【肛門】

ウンチが出てくる穴です

くち
しょくどう

い

だいちょう

しょうちょう

こうもん



「バナナうんち」
元気なからだのうんちだよ！！

旬の食材：アスパラガス

4月から旬を迎えるアスパラガスですが、露地ものは5月～6月にかけて旬を迎えます。アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養が含まれていて、新陳代謝を良くし疲労回復を促してくれます。また、カロテンやビタミン群を多く含んでいて栄養的には優れています。茹でずに焼く・炒める・揚げるなどの調理法は栄養を逃しにくいのでお勧めです。家でもアスパラを使った料理を作ってみて下さいね。

はちじゅうはちや 八十八夜

八十八夜は立春から数えて八十八日目にあたる日です。暦の上ではこの日から夏になり農作業を始める目安になっていたそうです。『八』は末広がり縁起のいい数字とされています。この日に摘んだお茶は一番茶といわれ、飲むと無病息災に過ごせるとされています。今年の八十八夜は5月2日です。

から 空弁当の日について

子どもたちが自分の空のお弁当箱に給食を詰めてお弁当を作り、園外に出かけたり、いつもと違った場所でお弁当を食べます。5月は白組さんが行います。お楽しみに！

持ってくるもの：エプロン マスク 三角巾 おしぼり
からのお弁当箱 はし お茶の入った水筒 シート

チャイルドクッキング

○白：緑組

11日さくらんぼジャムパン

- ・緑組は、さくらんぼを取りに行き、種取りに挑戦します。
- ・白組は、パンづくりをします。津山産小麦『せときらら』と塩・砂糖・バター・ドライイーストを混ぜ合わせ、こねて作ります。

お楽しみに！

※エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

※爪は、切ってきて下さい。

食育の日：日本各地の郷土料理

～香川県：かきまぜ～

香川県小豆島は、周りを海に囲まれ、温暖少雨な気候から海の幸だけでなく山の幸も豊富に採れ、しょうゆ作りも盛んな地域です。『かきまぜ』は『おまぜ』とも呼ばれ、海の幸・山の幸をしょうゆで煮込み、炊き立てのご飯に混ぜて作ります。昔は親族が集まった時や農繁期などに食べる食事だったようです。保育園では19日の食育の日に給食で食べたいと思います。

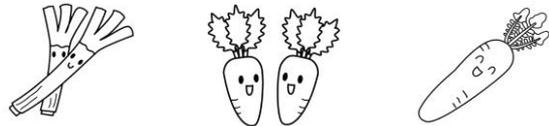
保育園の給食メニューです。旬の食材がたっぷりで栄養満点です。お家でも作ってみて下さいね。



春野菜の豆乳うどん

材料【子ども4人分】

・豚肉	・ 60g	サラダ油	・ 小さじ 1
・人参	・ 35g	出し汁	・ 400cc
・大根	・ 40g	豆乳	・ 240cc
・玉ねぎ	・ 40g	塩	・ 大さじ 1
・ささがきごぼう	・ 20g	薄口しょうゆ	・ 大さじ 1
・長ネギ	・ 20g	茹でうどん	・ 600g
・スナップえんどう	・ 20g		



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根・人参はいちょう切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ③ 長ネギは小口切りにする。
- ④ スナップえんどうは筋を取り、塩ゆでし斜めに切る。
- ⑤ 鍋に油をひき、豚肉を色が変わるまで炒め、ささがきごぼうと②・③を加えて炒め、出し汁を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、豆乳・塩・しょうゆで味を整え、④を入れる。
- ⑦ たっぷりのお湯で、うどんをほぐしながら温め、ざるに上げておく。
- ⑧ ⑦を器にもり、⑥を加えて出来上がり。