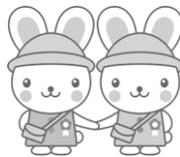




食育だより



2025 年



宇治幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

春の訪れとともに桜も咲き始め、今月から新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。入園したお友達は期待と不安で緊張していることと思いますが、少しずつ園に慣れて食事の時間が楽しみになって欲しいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。子どもたちにはいろいろな食材に関心を持ってもらいたいものです。親子で一緒に楽しみながら出来る食育ゲームをご紹介します！



まずはじめに、
家にある野菜や果物を用意します。



★ 目隠しをして、野菜や果物に触れてもらい、何を触ったと思うか聞いてみましょう。



★ 目隠しをして、一口サイズに切った食材を食べさせて何を食べたと思うか聞いてみましょう。

★ お買い物へ行った時、野菜・果物売り場で「〇〇はどこにあるかな？」と聞いてみましょう。

“食育”というと難しそうですが、一緒に料理をしたり、買い物や後片付けをしたい
できることから始めてみましょう！



旬の食材【 人参 】



人参は収穫の季節によってオススメの食べ方や特徴も変わっています。春の収穫される人参はみずみずしく、やわらかいのでサラダや野菜スティックで食べるのもオススメです。4月12日は「徳島県にんじんの日」です。

旬の食材【 オレンジ 】



オレンジにはビタミンCやクエン酸、食物繊維、カリウムなどの栄養素が含まれており、健康維持に役立つ効果があります。また、オレンジの香りには、心を明るくしたり不安や緊張を緩和したりする効果もあるそうです。

作ってみよう！手作りハンバーグ

材料（1人）

- | | | | |
|--------|-----|--------|----|
| ・ 木綿豆腐 | 30g | ・ パン粉 | 8g |
| ・ 豆プラス | 1g | ・ 塩 | 少々 |
| ・ 玉葱 | 40g | ・ こしょう | 少々 |
| ・ ひじき | 1g | ・ 油 | 4g |
| ・ 片栗粉 | 3g | | |

作り方

- ① 玉葱をみじん切りにして、フライパンに油を入れ炒める。炒め終わったら粗熱を取る。
- ② 木綿豆腐、戻した豆プラス、ひじき、炒めた玉葱、パン粉、塩コショウをボウルに入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 空気を抜くように形成する。
- ④ フライパンに薄く油をひき、ハンバーグ並べて、両面に焼き色がつくよう、様子を見ながら焼く。
- ⑤ 弱火にして、蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通れば完成。

ケチャップやソースをかけて食べるのもおいしいですが、大根おろしとポン酢のソースもオススメです！

「食育」のすすめ

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。そして何より楽しく食べられるようになってほしいと願っています。

4月の薬膳料理

サワラの西京焼き
キャベツと春人参のごまよごし
ごはん
玉葱と若布のすまし汁
オレンジ

