

# 食育だより



ひなた保育園

6月は「食育月間」です。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みを試みてはいかがでしょうか。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育目標	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 「まごはやさしい」を心がけよう！

「ま」豆類、  
「ご」ごま、  
「は」わかめなどの海藻類、  
「や」野菜  
「さ」魚  
「し」しいたけなどのきのこ類  
「い」芋

それぞれの食材の頭文字をつなげると、「まごはやさしい」となります。日々の食事に取り入れていくと、食事バランスが整ってきます。ここに載っていない「肉」「卵」「乳製品」などは現代であれば、「まごはやさしい」の食材よりも摂っている方が多いので、特にこの言葉にある食材を意識して摂るようにしましょう。

<b>まめ</b> <p>良質なたんぱく質が含まれます。 カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。 納豆にはビタミンKも。</p>	<b>やさしい</b> <p>様々なビタミンやミネラルが含まれます。 緑黄色野菜にはビタミンKが豊富。 小松菜やモロヘイヤなどの青菜には比較的カルシウムも多く含まれます。</p>
<b>ごま</b> <p>ミネラルやビタミンEが豊富。 天然のサプリメントとも呼ばれます。 お浸しやスープ、サラダ等ふりかけるだけで簡単に摂取できます。</p>	<b>さかな</b> <p>良質なたんぱく質が豊富。 特に小魚など骨まで食べられる魚からは、カルシウムなどのミネラルも摂取できます。 いかやたこにはタウリンが豊富です。</p>
<b>は(わかめ 海藻類)</b> <p>ミネラルやビタミンKが豊富。 酢の物やお味噌汁などが手軽に取り入れられます。 ※味付けのりは塩分があるので食べ過ぎには注意しましょう。</p>	<b>しいたけ きのこ類</b> <p>ビタミンDが豊富。 特にきくらげや干しいたけなど天日干ししてあるものは、太陽のおかげで、さらにビタミンDアップ！</p>
	<b>いも</b> <p>食物繊維が整腸作用を助けます。 また、いも類に含まれるビタミンCは、野菜と比べ、加熱によって壊れにくいのが特徴です。</p>

## お野菜たくさん育ってます

今年度から畑を借りて、たくさんのお野菜を育てています！もうすぐ小松菜とじゃが芋が収穫できそうです。野菜作りを通して子どもたちが、食への関心を高めてくれることを大変うれしく思います。

