



多伎こども園 5月の食育だより

新緑がまぶしい季節となりました。新年度が始まってから1ヶ月がたち、新しい環境に慣れると同時に、気づかないうちに疲れがたまってきているかもしれません。毎日元気に過ごすためにも、栄養と休養をしっかりととり、規則正しい生活を送りましょう。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・たんぱく質……体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪……ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。



《おすすめレシピ》

『スナップえんどうのサラダ』

(材料) スナップえんどう、20g トマト、20g  
きゅうり15g はんぺん、3g 卵、5g 酢、3g  
油、1g 食塩、0.5g

(作り方) \*分量は目安にしてください。

- ① 卵を茹で卵にし、4等分位に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、スナップえんどうを茹でる。
- ③ トマトは、一口大の食べやすい大きさにする。
- ④ きゅうりは、輪切りにする。
- ⑤ はんぺんは、短冊切りにする。
- ⑥ ボールに酢・油・食塩を入れよく混ぜ合わせ、①～⑤

の食材を入れてよく和える。



毎日の牛乳で  
カルシウムを補います!



現代の日本人に不足している栄養素はカルシウムと鉄分と言われています。カルシウムは成長期の子どもたちにとって欠かせないものです。そこで、園ではほとんど毎日、子どもたちに牛乳を提供しています。

