

食育だより 4月

「3人の栄養マン」で元気もいもい



新たな一年がスタートしました。保育園の食事では、必要な栄養をとることはもちろん、いろいろな食材を知り、食べ物の味を知りながら、おいしく、楽しく食べて、大きく成長できることを願っています。

茅野市のオリジナルキャラクター『3人の栄養マン』が、子どもたちの健康を応援します。

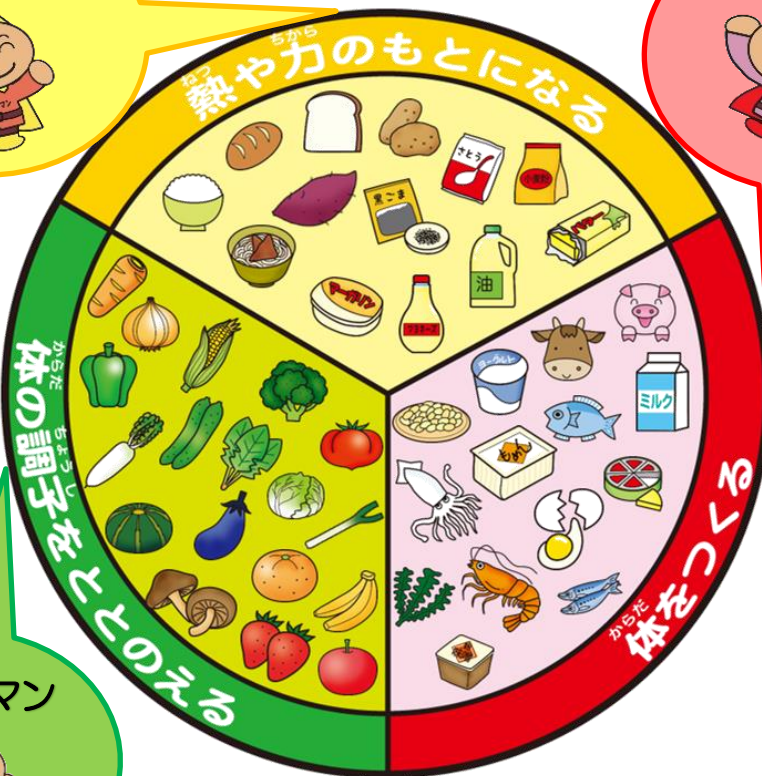
ほかほかマン



ぱわーマン



げんきマン



保育園の食育

保育園では『茅野市 元気もりもり食育プラン』で食育を進めています。

- ち** ^{ちいき}地域の食文化を大切に守り伝えます
保育園の畑の作業や野菜などの収穫などが登場します。(地場産の会や地元の方のご協力)
- の** ^{のぞ}望ましい食生活で健康長寿を目指します
朝ご飯のこと、バランスのことなどを考えます。
- し** ^{しよく}食でコミュニケーションアップを図ります
食事のマナー（あいさつ、食べ方、箸の持ち方等）絵本からの献立、調理員さんから毎月季節の食材のお話があります。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』
出席シールは『3人の栄養マン』です。

子どもたちは、【3人の栄養マン】で、様々な食べ物の栄養や働きについて覚えていきます。ご家庭では、「お昼は何を食べたの?」「ご飯は何マン?」など話題にいただいたり、ご家庭の食事でも【3人の栄養マン】をそろえて、体と心を作りましょう。

朝ごはんは『3人の栄養マン』でパワーアップ



朝ごはんは、午前中の遊ぶ力のもとになる大切な食事です。



脳が目覚める『ほかほかマン』



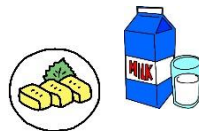
主食のご飯やパンなどに含まれる糖質（炭水化物）は、脳を動かすためのエネルギー源です。ご飯やパン、めん類を食べましょう。



体が目覚める『ぱわーマン』



たんぱく質は、体を温め、動きやすい体を作ります。主食だけでなく、主菜で卵や魚、肉類、牛乳、乳製品を食べましょう。



体の調子を整える『げんきマン』

ビタミンは、栄養を体に取り込むために必要です。食物繊維は、胃腸の動きを良くし、朝うんちが出やすくなります。副菜で、野菜や果物を食べましょう。



『栄養マン』は、『3人そろそろ』ことで力を発揮し、健康な体を作ります。

給食献立紹介

☆ちくわのかばやき

エネルギー 127 kcal 塩分 1.0g

<材料 4人分>

ちくわ	2本
片栗粉	20g
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1/2
水あめ	8g
しょうゆ	大さじ1/3
水	大さじ1/3
白ごま	2g

<作り方>

- ① ちくわは横半分の縦3等分の計6切れにする。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 調味料を鍋に入れ、火にかけて煮詰める。
- ④ ②を170度の油で揚げる。
- ⑤ ④を③の中に入れ、からめる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、ゴマをふる。

お弁当のおかずに
オススメ

☆マカロニのあべかわ

エネルギー 77kcal 塩分 0.1g

<材料 4人分>

マカロニ	40g
きな粉	25g
砂糖	大さじ2
塩	少々

<作り方>

- ① マカロニは茹でて冷ましておく。
- ② きな粉・砂糖、塩を混ぜ合わせ、①のマカロニにまぶす。



マカロニを茹でて、きな粉に和えるだけの簡単おやつです。

担当：幼児教育課保育総務係（内線625） 曾根原