



★3月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697

いよいよ3月に入りました。子どもたちの成長を見ていると、一年が過ぎるのがとても早く感じられます。野菜が嫌いだった子は少しずつ食べられる野菜が増えたり、手づかみで食べていた子もスプーンやフォークが上手になりました。もうすぐ年長さんともお別れです。残りの日々を大切に過ごしていきたいですね♪

旬を選んでよく見せよう・食べてみよう



流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、一年中いつでも、なんでもすぐに食べられるようになりました。しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを食卓に!!

「旬」の効用 ～旬の食材を食べるとなぜいいの?～

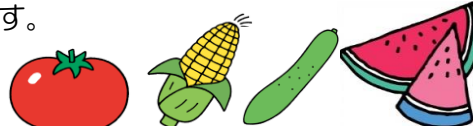
たけのこ、いちごなど

体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を、体外に放出します。



すいか、きゅうり、とまとなど

暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。



かき、ぶどう、くりなど

糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。



春
夏
秋
冬

りんご、みかん、だいこんなど

体を温める良質のたんぱく質、脂肪、糖質を多く含む食材が寒さから体を守ります。



「旬」の食材・選び方のポイント

春	・重くて固い ・葉が重なって球状	キャベツ	・皮にツヤがある ・ズングリしている	たけのこ	・目が赤くない ・銀の横縞がはっきりしている	かつお
夏	・実がしまっている ・ヘタがきれいな緑色	トマト	・紫色でツヤがある ・ヘタがチクチクする	なす	・目が澄んでいる ・青光りしている ・ツヤがある	あじ
秋	・軸が太い ・がっしりと重い	かぼちゃ	・笠が肉厚 ・軸が太い	しいたけ	・目が澄み色鮮やか ・ピンと張っている	さんま
冬	・白くて張りがある ・ズッシリと重たい	だいこん	・太くてまっすぐ ・穴が汚れていない	れんこん	・目が澄んでいる ・身が透明感ある白 いのでツヤがある	たら

※切り身で売られている魚は切り口から水分が多く出ていないものを選びましょう

～ひな祭りのお祝いの仕方～

ひなまつりでは、ちらし寿司や蛤のお吸い物を食べてお祝いするのが一般的です。ちらし寿司は様々な具材を混ぜ合わせて作りますが、これは将来食べるものに困りませんようにと願いが込められています。その他にも、ひしもちやひなあられなどがひなまつりの食べ物としてあげられますが、どれも女の子の健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。園でもちらし寿司を食べて、お祝いをしますよ♪

