



# 食育だより



## 子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関する出来事や気になることなど、気軽に職員にお声かけください。



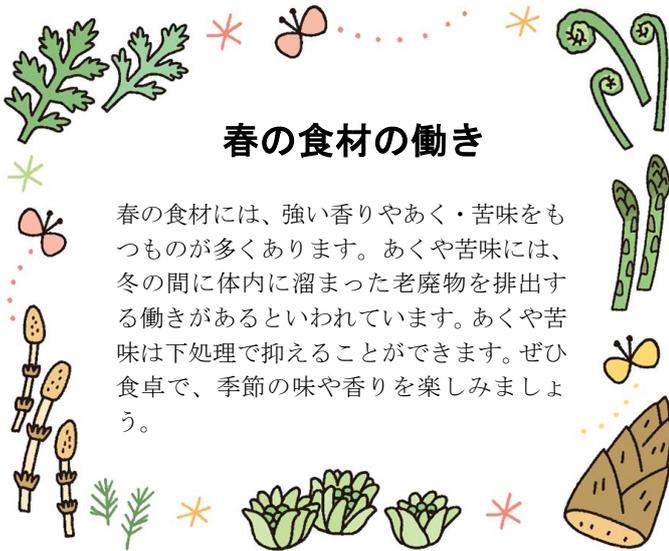
## 花見の団子

春のお楽しみである花見には、団子が欠かせません。花見団子といえば、ピンク・白・緑の3色ですが、ピンクが桜のつぼみ・白が満開の花・緑が葉桜を表しているといわれています。



## 春の食材の働き

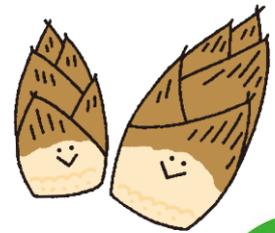
春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。



## 旬の食材

### たけのこ

竹の芽のことで、あっという間に伸びてしまうため、土から出るか出ないかのときが収穫期です。えぐみがあるので、米ぬかと唐辛子を入れてゆで、あく抜きをします。炊き込みごはんや煮もの、天ぷらなど、和食に向いています。



## 子どもに伝える食事のマナー

### スプーン・フォークの持ち方

スプーンやフォークを使うのは、最初は使いやすい手のひら握りでいいですが、2歳半くらいを目安に正しい持ち方である鉛筆持ちに移行していきましょう。まず親指と人差し指を立ててピストルの形をつくり、その形からスプーン（フォーク）を指でつまむように持ちます。親指・人差し指・中指でスプーン（フォーク）をしっかり支えることができれば、鉛筆持ちの完成です。

