



食育だより



4つのおさを並べよう

食生活の基本となるのが、主食（きいろ）・汁（しろ）・主菜（あか）・副菜（みどり）の4つのおさらです。園では子どもたちがわかりやすいよう、色で伝えています。バランスのよい献立にするには何色が必要か、4つのおさを意識してみましょう。



しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日



中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

旬の食材

新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後 1 か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分が多くてやわらかく、辛味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。

今日は何の日?

5月9日は
「アイスクリームの日」
です。

1964年、当時の東京アイスクリーム協会（現日本アイスクリーム協会）がこの日に「アイスクリームデー」を開催したのが始まりです。



野菜の再生にチャレンジ!

豆苗



準備するもの

- ・残った豆苗の根元（根元から3～4cm程度）
- ・食品保存容器（いちごの空き容器でも可）



育て方

- ① 豆苗の根元（豆の上）を容器に入れ、豆苗の根元を2cmほど水に浸ける。
- ② 日当たりのよい場所に置く。

①



②



*水のとり替えは、1日1回。15cmから20cmほどに生長したら収穫しましょう。