



## 今月の食育目標

食事の前は手をよく洗いましょう

### なぜ手洗いが必要なの？

細菌やウイルスは、感染症にかかっている人の手のひらや、その人が触ったドアノブ、手すり、テーブルなどに付いていることがあります。こういった場所を触って、自分の手のひらや指に細菌やウイルスが付いている状態で、自分の目、鼻、口などを触ってしまうことで感染してしまう可能性があります。そのため、感染症から身を守るためにも手洗いが必要です！



# きゅうしよくだより

令和6年5月1日 光明第三こども園

木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。入園・進級して1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子どもたちの動きも活発になってきています。そんな5月は疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、バランスのとれた食事を心掛け、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



アジ

アジには良質なタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は五大栄養素のひとつで、カラダを作る主成分になります。



じゃがいも

じゃがいもに多く含まれるビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があります。



## ☆SDGs ごみゼロを目指すレシピ☆

5月30日は、5（ご）3（み）0（ゼロ）の語呂合わせにちなんで「ごみゼロの日」とされています。もともとは関東地方環境美化運動の日としてスタートしたのがはじまりと言われています。その後、少しずつ全国に広まり、現在の「ごみゼロの日」となったと言われています。ご家庭でも、いつもは捨ててしまう部分の野菜の皮や芯を捨てずに料理してみたいでしょうか？大根や人参の皮はきんぴらに、ブロッコリーの芯はサラダや炒め物、えのきの軸の部分バターソテーなど工夫次第で色々な料理になります。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

キャベツの芯の

### チンジャオロース

《材料》 4人分

- ・キャベツの芯 150g
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 3個
- ・豚肉 200g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1



《作り方》

- ① 人参とピーマンは千切り、キャベツの芯、豚肉も合わせて細長く切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。その後、キャベツの芯、にんじん、ピーマンの順に入れて炒め、調味料を入れて軽く炒め合わせたらできあがり。

※切った野菜をレンジ加熱して炒めると時短にもなります。

捨てる部分のキャベツの芯をたけのこに見立てたメニューです♪



芯は加熱すると甘みがあり美味しいですよ