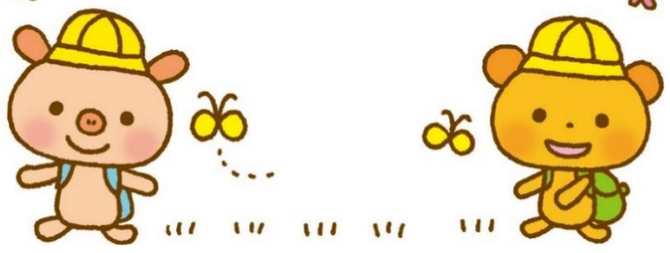
きゅうしょくだより

令和７年５月１日　　光明第三こども園

新緑の眩しい季節になりました。新年度が始まって１か月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。今月の食育目標は、「食事の前は手をよく洗いましょう」です。食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。洗い残しのないようにしっかり洗う練習をしましょう。また、食事の後も食べ物などで汚れているので手を洗う習慣を身につけましょう。

今月の食育目標

食事の前は手を
よく洗いましょう



旬の食材

甘夏

甘夏には身体の調子を整える働きのあるビタミンCがたっぷりと含まれています。サラダ・ゼリー・マーマレードなどにアレンジするとより一層美味しく召し上がれます。

アスパラガス

アスパラガスはビタミンA・B1・B2・C・Eや葉酸などを含む代表的な緑黄色野菜です。独特な風味があり、天ぷら・サラダ・炒め物などどんな料理にも合います。

☆上手な手洗いをしましょう☆

風邪や胃腸炎などの感染症は、ウイルスや菌に触れて起こる「接触感染」から多く起こります。

ウイルスや菌はせっけんの泡で洗い流されるので、せっけんを使った手洗いがとても大切です。特に食事の前の手洗いをきちんとしないと、食具や食べ物を通し、ウイルスが体内に入ってしまうことにもなりますので、きちんとした手洗いを心掛けましょう。

☆安くておいしい！かさ増しレシピ☆

食材の高騰が続くなか、他の食材を使って「かさ増し」することで、料理のボリュームはそのままに、食費を抑えることができます。もやしや豆腐、こんにゃくやひじきなど、比較的安価な食材を上手に取り入れて、ご家庭でもかさ増し料理にチャレンジしてみてください。今回はうどんを使った、栄養満点のレシピを紹介します。

☆うどんでかさ増し！うどんぎょうざ☆

【材料】（３人前）

豚ひき肉	200ｇ
うどん	1玉
しいたけ	4枚
ニラ	1束
たまご	2個
片栗粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1

【作り方】

① ニラ・しいたけはみじん切り、うどんは2㎝程度に切る。
② ボウルにひき肉を入れ、たまご・片栗粉・にんにく・しょうが・しょうゆ・ごま油・砂糖を入れ混ぜる。
③ ②にニラ・しいたけ・うどんを順番に入れ、よく混ぜる。
④ スプーンで一口大の大きさにし、フライパンでこんがりと焼き色がつくまで焼く。

うどんぎょうざは
大阪府高槻市のご
当地グルメです。

☆ニラの栄養☆
・ビタミンA、C→免疫機能の維持
・アリシン→スタミナアップ
・カリウム→高血圧・むくみ予防