



3月



東根市  
健康推進課  
こども家庭課

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根など。各園で収穫し、みんなで美味しく食べたりもしましたね。これからもそれぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また1日3回の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか。ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食事の前に手を洗うことができた。

食事の準備や片づけを手伝うことができた。

「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。

良い姿勢で食べる事ができた。

スプーンや箸を上手に使うことができた。

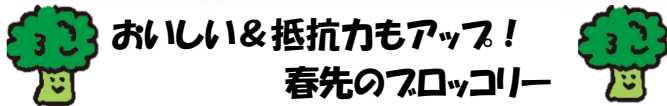
毎日、バランスよく食事ができた。

よく噛んで、味わって食べる事ができた。

楽しく食べる事ができた。

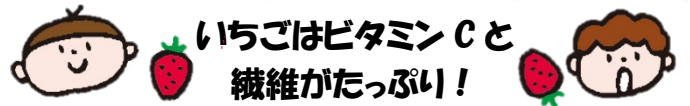
3食を決まった時間に食べる事ができた。

朝食をかかさず食べた。

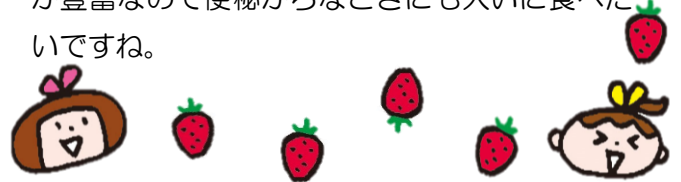


### おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて柔らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽に食べられるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また血管や皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べていすね。



### 朝ごはん簡単レシピ

“スープだね”

かぼちゃとベーコンのスープ

と

クリーミーパンプキンスープ



\*かぼちゃとベーコンのスープの材料(6杯分程度)

かぼちゃ 1/2個    ベーコン 2~3枚

たまねぎ 1個    水 1300ml

\*クリーミーパンプキンスープの材料(3杯分程度)

牛乳 200ml    こしょう 少々

塩 小さじ1/3    生クリーム 少々

#### 【スープだね：かぼちゃとベーコンのスープ】

- ① かぼちゃは種をとり、食べやすい大きさに切る。たまねぎは皮をむいて、縦半分に切り、繊維に沿ってスライスする。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋を熱し、油を薄くひいてベーコンを炒める。
- ③ たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ かぼちゃと水を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。



#### 【クリーミーパンプキンスープ】

- ① かぼちゃとベーコンのスープ(500ml)と牛乳をミキサーにかける。
- ② ①を鍋に入れて温め、塩こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、生クリームをのせる。