

食育だより

きづくり保育園

春は進級・進学など環境がかわり、子供たちもストレスを感じる人が多いと思います。ストレスを少しでも軽減できる食べ物を紹介します。

ストレスを和らげる栄養素

- ① ビタミンC・ビタミンE
- ② トリプトファン
- ③ ビタミンB群

<ビタミンCを多く含む食品>

いちご・ブロッコリー・キウイフルーツ・じゃがいも・ピーマン



<ビタミンEを多く含む食品>

かぼちゃ・アボカド・ピーマン・たらこ・食物油・モロヘイヤ

<トリプトファンを多く含む食品>

卵・大豆・チーズなどの乳製品・バナナ



<ビタミンB群が多く含む食べ物>

豚肉・玄米・うなぎ・牛乳・のり・納豆・かつお・たらこ
納豆・卵・まぐろ・バナナ・ニンニク・あさり・しじみ
枝豆・ほうれん草・大豆・イワシ・レバー



ストレスを和らげる 保育園の三色丼

<材料> 3人分

ほうれん草 2株
ツナ缶 10g
しょうゆ 少々

卵 3個
塩 少々
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ2/1
油 適量

鶏挽肉 200g
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
砂糖 小さじ2



<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて切り、ツナ缶としょうゆを入れて混ぜる。
- ② 卵は調味料を入れてフライパンで炒り卵を作る。
- ③ ひき肉をフライパンで炒め調味料を入れ汁がなくなるまで炒める。

ごはんに炒り卵、ほうれん草、ひき肉をトッピングしたらできあがり。

※保育園のレシピは薄味で甘みを抑えているので

ご家庭ではお好みで調味料を加えてください。

※鶏ひき肉を豚挽き肉にすると効果アップです。

※保育園ではチーズと野菜スープ、バナナを付けます

リンゴジャム

この時期、ご家庭にやわらかいリンゴがあり、食べると味も落ちて、どうしようと思うこともありませんか？そんな時、リンゴでジャムを作ってみませんか？パンに付けて食べてもヨーグルトにかけて食べても美味しいですよ。

<材料>

りんご 4個(皮・芯をとった正味量で700g)

砂糖 280g レモン汁 大さじ4 塩



<作り方>

- ① りんごは皮をむいて芯を取り1cmくらいの厚さのいちょう切りにして塩水につける。
- ② 鍋に水気を切ったりんごと砂糖を入れ、中火にかける。あくをとりながら弱火で30分くらい煮る。レモン汁を加えて混ぜ火を止める。

子どもの好き嫌いはワガママじゃない!!



子どもは大人より味に敏感!! いろんなものを食べて『おいしい』を学んで行きましょう。食事の時間に『楽しい』が増えると『美味しい』も増えますよ。