

食育だより 令和7年4月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市 保育・幼稚園課

ご入園・ご進級おめでとうございます。

先生やお友達と一緒に元気いっぱい遊んだり、給食やお弁当などを食べたりと、楽しい園生活が待っています。

この「食育だより」は、栄養バランスの良い食事や、子どもと一緒に楽しめる食事など、ご家庭でも生かせる、「食の情報」をお伝えしていきます。



楽しく豊かな食生活を



子どもの健やかな発達に欠かせない食事。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

乳幼児期は、食体験や食べる力の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活や、バランスの良い食事を心がけ、生き生きと暮らす土台を作りましょう。

《乳幼児期の食育実践ポイント》

- 成長や発達にあった食事をとり、食べる力を身につけましょう。
- かむ力を育てるために、よくかむ食材を積極的に取り入れましょう。
- 食事を規則的にとり、生活のリズムを作りましょう。
- 味付けは薄味にして、食材本来の味を覚えましょう。
- 色々な種類の食べ物を味わい、バランスの良い食生活の基礎を作りましょう。
- 食事の準備や調理のお手伝いをしましょう。
- 家族などと一緒に楽しく食事をするなど、食事を楽しむ経験を増やしましょう。
- 栽培・収穫体験などを通して、食への関心を高めましょう。

(参考：第4次伊勢原市食育推進計画)

旬の食材を楽しもう ～春～

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物、魚などが、他の時期よりもおいしく食べられる時期のことです。旬の食材は、味や香りが濃く、甘味やうま味もしっかりとしていて栄養もたっぷり含まれています。

今は、1年中売っているものも多くありますが、旬の食材を選んで食べることで、四季の変化を感じてみましょう。



新たまねぎ



アスパラガス



春ごぼう



スナップエンドウ



かぶ



春キャベツ

簡単！

かむかむレシピ



春キャベツの Pasta



キャベツは、胃腸障害を予防・改善する働きがあるビタミン U が含まれます。他にビタミン C やカロテンなども含まれています。

旬の春キャベツは、巻きがふんわりして軽いものがみずみずしくやわらかいです。

【材料】 作りやすい分量

- ・パスタ・・・300g
- ・オリーブ油・・・大さじ3
- ・にんにく・・・1片 (7g)
- ・ベーコン・・・3枚
- ・キャベツ・・・1/4個
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え、パスタを表示時間茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ④③にベーコンを加え、焼き色が付くまで炒め、キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に②、塩、こしょうを加え炒め合わせる。

*パスタは、スパゲッティやペンネなどお好みの物を選び作ってください！

