

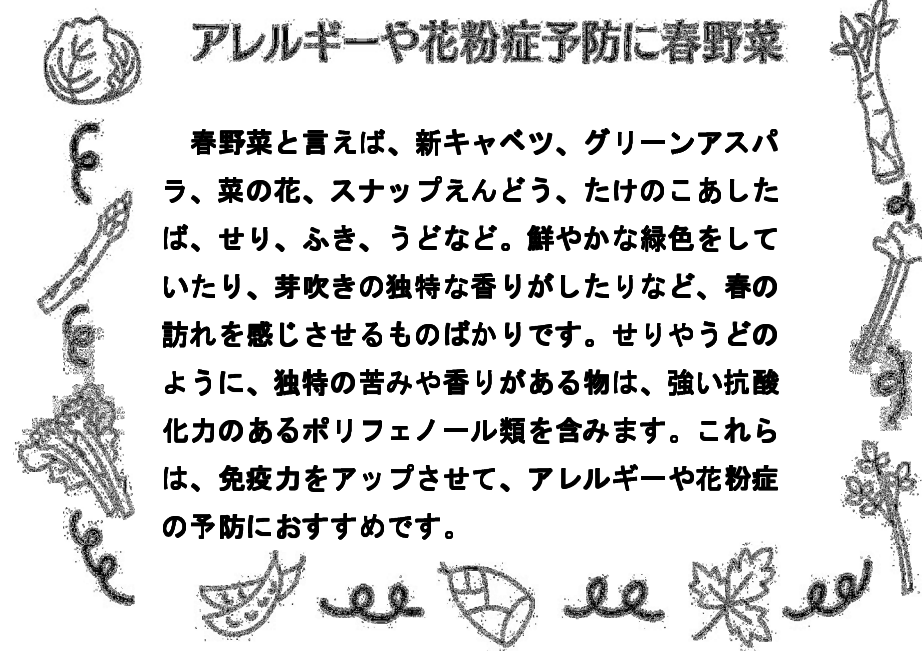
☆Kitchen letter☆

2020年4月 栄養士 中山 綾佳

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。ずくずくワールドではランチやおやつの時間、クッキングレッスン、イベントなどを通して伝統食や旬の食材、食事マナーなど、食事や食べ物の事を少しずつ子ども達に伝えていきたいと思えます。子ども達が好き嫌いのない、ごはんの時間が大好きな子になってくれることを願い頑張っています。今年度も宜しくお願い致します。

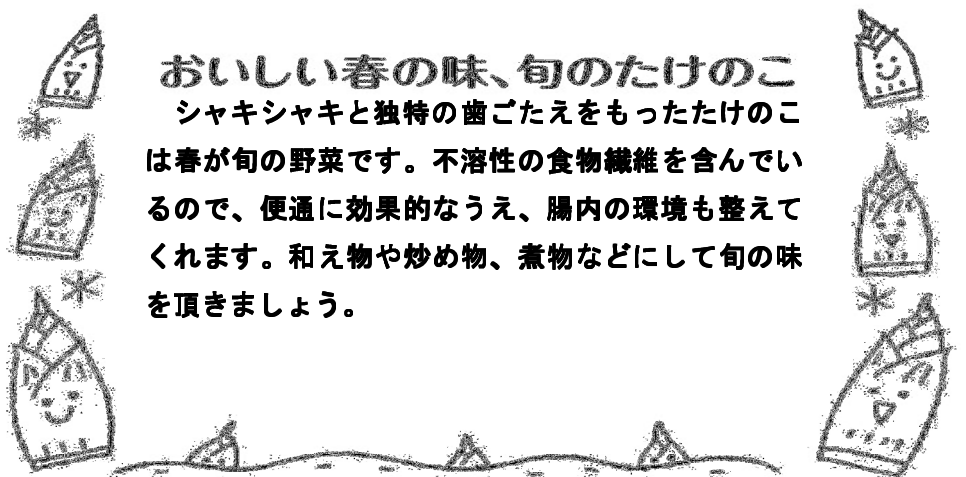
主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然と色々な食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともあります。



アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜と言えば、新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップえんどう、たけのこあしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせるものばかりです。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防におすすめです。



おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味を頂きましょう。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

