



栄養だより

日中は暖かい日が続き、寒暖の差が激しくなってきましたが、子どもたちは元気いっぱい外で遊んでいます。五月はゴールデンウィークもあり、行楽シーズンとなりますね！！コロナ対策もしながらで窮屈なところもありますが、休暇を使ってリフレッシュしたいものですね。

～キャベツの栄養について～

3～5月ごろにかけてが旬でスーパーなどでもよく見かける春キャベツ。柔らかく、また甘みもあって美味しいです。キャベツは風邪の予防や疲労回復、美肌効果などがあるとされるビタミンCや、胃腸の粘膜に働きかけて消化を助けてくれるキャベジンや、丈夫な骨づくりに役立つビタミンK、カルシウム、

～わっばご飯～

園では、子育て支援の一環として、夕方から一個100円でマクロピのわっばご飯を提供しています。これは私たちがサポートしている、ホークスの選手たちが食べているものと同じものを提供させていただいています。子どもたちの成長にも役立ち、お忙しいご家族の負担を少しでも手助けできればと思います



空とぶくじら幼児園

令和3年 5月1日 発行

☆簡単☆
マクロピレシピNo.72
ツナサラダ



ツナサラダ

<材料>4人分

ツナ 48g、キャベツ 120g、にんじん 20g、ごま油 4g、塩 一つまみ、マヨネーズ 24g (園では豆乳マヨネーズを使用しております。)、濃口醤油 2g、こしょう 少々

<作り方>

- ①鍋を温め、ごま油をうすくひく
- ②キャベツを入れサッと混ぜてなじませる
- ③人参をキャベツの上に乗せ、塩を一つまみ振りフタをしてごく弱火で蒸し煮する
- ④キャベツが柔らかくなったら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑤④にツナを入れ、調味料で和えたら出来上がり！

○子どもたちへの食育○

～朝ごはん～

皆さんは毎日朝ごはんを食われていますか？朝ごはんは一日が始まる活動のエネルギー源となる大事な食事です。多忙な毎日、時間に追われて食べられないこともあるかと思います。そうすると活動のエネルギーが足りず、すぐに疲れてしまい元気に動けなくなってしまいます。

おにぎり一つ、バナナ一本からでも、毎日必ず食べる習慣をつけられるようにしていきましょう♪