

食育だより

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れ、元気に4月を迎えましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材がもつおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



リクエスト給食・バイキング給食を行います

3月の給食は、子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて、献立をたてました。

3月13日（金）は、ゆりぐみリクエストバイキング給食を行います。子どもたちの好きな給食をいただきます。



◎ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

●ちらし寿司



えびには、「長生き」、レンコンには、「見通しがきく」、豆には、「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

●はまぐりのお吸い物



ハマグリには、2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は嫁入り道具として持たせていました。

〇トランス脂肪酸って知っていますか？

トランス脂肪酸は、脂質の構成成分である脂肪酸の一種です。植物油などからマーガリンやショートニングなどを製造する際や植物油を高温にして脱臭する工程で生じます。また、天然でも、牛などの反すう動物に由来する乳製品や肉に含まれています。

〇トランス脂肪酸は健康によくないのか？

平均的な日本人より多いトランス脂肪酸摂取量を基にした諸外国の研究結果によると、トランス脂肪酸の過剰摂取により、心筋梗塞などの冠動脈疾患が増加する可能性が高いとされています。また、肥満やアレルギー性疾患についても関連が認められています。

〇どのようなことに気をつければよいですか？

トランス脂肪酸の摂取量については、日本人の大多数がWHOの勧告（目標）基準である、総エネルギー摂取量の1%を下回っており、通常の食生活では健康への影響は小さいと考えられますが、脂質に偏った食事をしている人は、脂質の過剰摂取を控えるよう留意する必要があります。

なお、脂質自体は重要な栄養素であるため、脂質全体の摂取バランスにも配慮した、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

