

# 5月のきょうしよくだより

♡ 清々しい季節です ♡

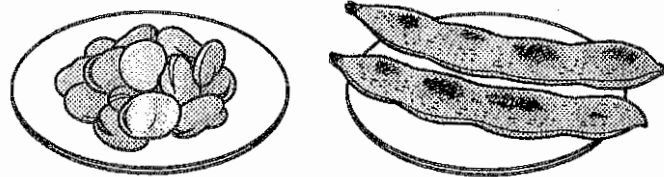
新年度が始まって1ヵ月が経ち、新鮮な魚やがは季節にばりました。園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や、食欲などの変化に十分注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。



## 今が旬！ そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

ゆでて、焼いて  
素材の味を楽しみましょう



たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

### そらまめの 栄養成分

未熟豆/ゆで (100g)	
・エネルギー	103kcal
・たんぱく質	10.5g
・脂質	0.2g
・炭水化物	16.9g
・カリウム	390mg
・カルシウム	22mg
・鉄	2.1mg
・ビタミンC	18mg
・食物繊維総量	4.0g

## 食事と健康

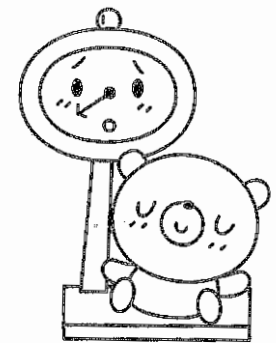
### 五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれています。



ご飯を食べる時どれくらい噛んでいますか？  
よく噛めば噛むほど食べ物は  
みんはを元気にしてくれます。  
いっぱい噛んで食べ物の味を  
しっかり味わってみましょう。



### 肥満が増加傾向

子どもの肥満は、この30年間で実に3倍にも増加しています。肥満傾向にあるようなら、スナック菓子など、高カロリー食のものを控えましょう。ごはんをしっかりかむことで、満腹中枢が満たされ、食事の量が抑えられます。また、「ごはんを少量ずつ、回数を経て食べる」「野菜のおかわりに限定する」なども効果的です。