



# きゅうしよくだより

令和8年3月1日 光明第四こども園

寒さも少しずつ和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちは、4月には出来なかったことが出来るようになったり、食事でもたくさん食べられるようになったり、この1年の成長を感じています。新年度への良いステップができるよう、残りの1か月を大切に過ごしていきましょう。

## 旬の食材

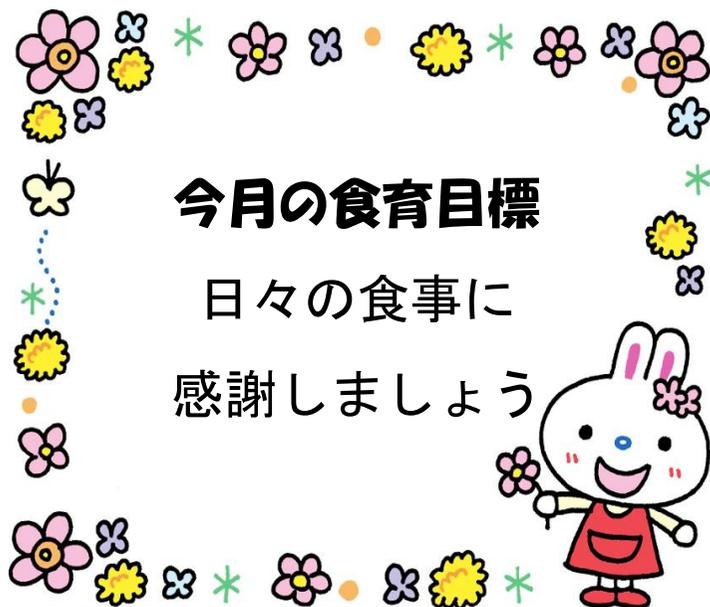
### \* 菜の花 \*

菜の花はつぼみも食べられる春の食材。爽やかな苦みが魅力で、美しい黄色い花は彩りとなります。栄養価が高く、ビタミン類が豊富で抗酸化作用が期待できます。



### \* テコポン \*

「清見」と「ポンカン」の掛け合わせから生まれたみかんで、ビタミンCはみかんやポンカンよりも多く、風邪予防や免疫力アップも期待できます。



## 今月の食育目標

日々の食事に  
感謝しましょう

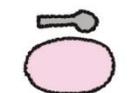


いただきます

ごちそうさま

「いただきます」は、命をくれた動植物や、食材に携わる全ての人への敬意を表す気持ち。

「ごちそうさま」は、生き物の命をご馳走になった感謝の気持ちの言葉。食事の前後に心を込めて挨拶しましょう。



## 感謝して食べることは SDGs につながるよ



感謝して食べることは SDGs 目標 12「つくる責任つかう責任」に直結する食品ロス削減の具体的なアクションです。食べ物を残さず大切に食べ、生産者や環境への感謝を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」を伝えることで食への持続可能性を高め、飢餓撲滅にも貢献する行動です。

廃棄部分を出さない・とっても簡単で一品料理になるのでおすすめです♪



## 食品ロス削減 SDGs レシピ



### ★ピーマン丸ごと焼き浸し★

<材料>

- ・ピーマン 小5個
- ・油 大さじ1
- ・水 50cc
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・鰹節 5g

A

<作り方>

1. ピーマンはよく洗って水気をふきとり、フォークで穴をあけておく。
2. フライパンに油をひいて中火で熱し、たまに転がしながら両面しっかりと焼き、へたの部分もしっかりと火を通す。
3. 調味料 A を加えて蓋をし3分蒸し焼きにする。
4. 器に盛り、鰹節をかけて出来上がり。



### 捨てたらずもったいないピーマンの栄養

種やわたには「ピラジン」という成分が特に多く含まれます。ピラジンは血流を改善する効果があるといわれ、動脈硬化の予防や冷え性の改善などが期待されます。また、精神を安定させるとも言われています。苦味の原因の一つでもあります。加熱により苦みが和らぎます。栄養や健康効果を重視するなら切らずに種やわたごと食べるのがおすすめです。

包丁を使わずに簡単に作れるのがいいね

甘辛い味付けで御飯もすすむよ!

