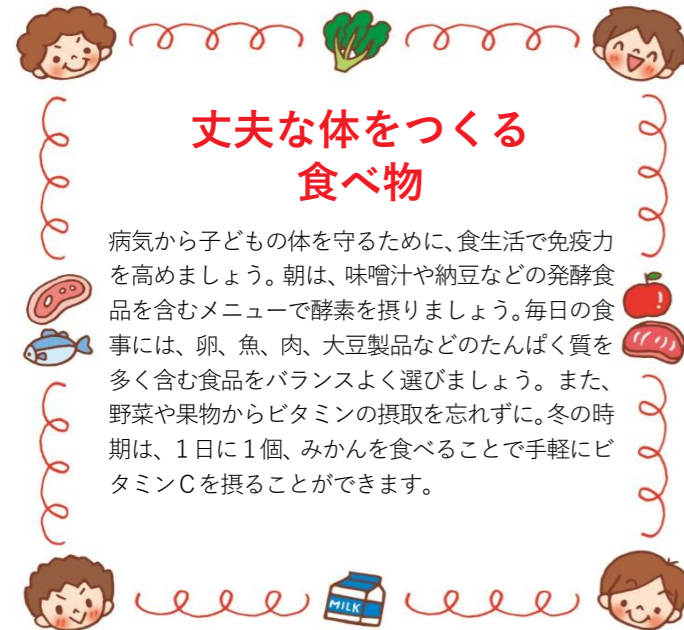




食育のヒント

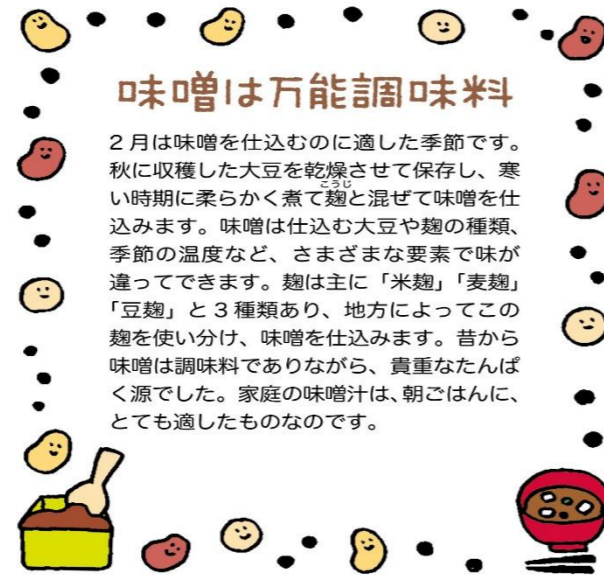


暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。
冬が旬の野菜は甘みがあり、とても美味しくビタミン類などの栄養が豊富です。
バランスよく色々なものを食べるように心がけて、元気な冬を乗り切りましょう！
また、冬は乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。保育園でも声かけを行っています。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。

保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。



Q □の中にため込んで、いつまでももぐもぐ...

A 口いっぱいほおぼってしまって、うまく食べられないようなときは、次のような事が考えられます。

1. 機能的にできない → 一口分の量を前歯で噛み取る事ができず口いっぱいになるまでどんどんいれてしまう。
 - 間食が多い
 - 外遊び等が少なく、お腹がすかない
 - 睡眠時間が足りない
2. 食欲がない →
 - 1. の場合は、ひとくちの分量をおぼえるように、小皿に一口ぶんだけのせて、それを食べ終わったら、十分にほめ、次を入れるようにしてみます。
 - 2. の場合は食欲がわかず食べる気がしない状態です。原因として考えられるものを検討し、生活を見直してみましょう。

2月のいちおしメニュー

「ポテトサラダ」

25日(水)



じゃが芋のビタミンCは、でんぷんに守られていて、熱に強く壊れにくいという特徴があり、しかもミカンと変わらないぐらい含まれています。野菜不足を補ってくれる心強いメニューです。

2月のいちおしメニュー レシピ

ポテトサラダ

材料 (大人4人分)

- | | |
|-----------|------------|
| じゃがいも 中2ケ | マヨネーズ 大きじ4 |
| 人参 1/3本 | 塩 少々 |
| きゅうり 1/3本 | こしょう 少々 |
| 玉ねぎ 1/4ケ | |

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて、つぶす
- ② 人参はいちょう切りにし、ゆでたら水けをきる
- ③ きゅうりは半月に切る
- ④ 玉ねぎはスライスしてゆでたら水けをきる
- ⑤ すべてをマヨネーズであえ、塩、こしょうで味を整える



Q なぜ旬のものがいいのかな？

A 農林水産省は「旬の野菜定義」を発表しています。それは「消費者が住んでいるそれぞれの地域の自然の中で、適期に適地で無理なく、食べごろに生産されたものであり、新鮮で、栄養分があって安全でおいしいもの」となっています。

旬のものはビタミンやミネラルなどの栄養分が豊富で、免疫力を強化し、自然治癒力を高めてくれる食べ物といわれています。

子どもたちは大人になったら自分の健康は自分で作っていかなくてははいけません。食べ物をお金さえあればいつでも手に入る商品と、とらえるのではなく、自分の体と心を育む大切な物にとらえたいものです。

旬の食べ物を食べることは、季節や自然を感じ生きること、そして人生を豊かにしてくれる基本かもしれません。

