

# 食育だより

R2 .12

いちじまこども園

調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

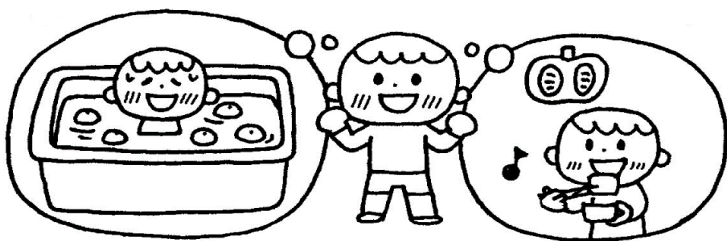
寒さも一段ときびしくなってきました。風邪などを予防する為にも、手洗い・うがいの他に体を温める冬野菜を食べるなどバランスのよい食事を心掛け、体調管理には気をつけましょう。

## 「ん」のつく食べ物を食べよう！

今年の冬至は12月21日です。冬至の日にはゆず湯に入り無病息災を願ったり、「ん」のつく食べ物を食べたりします。

「ん」のつく食べ物を食べると風邪をひきにくくしたり「運」がついたりする縁起物と言われています。カボチャ（なんきん）を食べるのが一般的ですが、ダイコン・ニンジン・レンコンなど様々ありますね。また縁起物というだけでなく寒い季節にポカポカと体の温まる食べ物でもあります。

ご家庭でも「ん」のつく食べ物探しや話をしながら、みんなで食べてみてくださいね。



## バランスのよい食事で毎日元気！

体の成長や、味覚の発達のためにもバランスよく食べることはとても大切です。栄養素は大きく分けて、「肉類・魚類」「野菜類」「穀類・芋類」の3つです。これらは相互に関係しあって働くので、いずれかが多すぎたり少なすぎたりする食事が続くと、便秘や疲れやすい等体調が悪くなり、病気につながる心配がでてきます。

園のランチルーム前では当日使用する食材を3つにわけ、バランス良く給食に入っていることを知らせています。

### 3つの器で栄養バランスを考えよう！



## 作ってみませんか？

\*\* 納豆和え (4人分) \*\*

### 材料

ホウレンソウ……160g	納豆……………40g
ニンジン……………40g	エノキ……………40g
ハクサイ……………80g	カツオ節……………5g
しょうゆ…小さじ1と1/2	さとう……………小さじ1

### 作り方

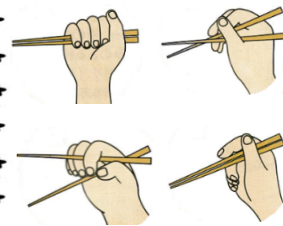
- ①ニンジン・ハクサイは千切り、エノキは1cm幅に切る。ホウレンソウは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②①を湯がき、水気を絞ってボウルに入れる。
- ③カツオ節はフライパンやオーブントースターで炒る。
- ④②のボウルに調味料と③を入れ混ぜ合わせたら出来上がり！



意外と子どもに人気のメニューです！  
保護者の方から作り方の問い合わせもよくあります。

## ★身につけたい食事のマナー★

### こんな持ち方になっていませんか？



お箸を持ちはじめの子どもにとって食事の間中、正しい持ち方をするのは大変です。食事の始めの数分だけ集中して声掛けをし、持ち方を見せながら、毎日の食事の中でだんだんと正しく持てる時間を伸ばしていきましょう！

## ★★★おいしい旬の食べ物★★★

### ブロッコリー



免疫力を高めるビタミンCや、生活習慣病予防に効果的なビタミンB2や鉄・食物繊維などが豊富に含まれています。牛肉と一緒に食べると貧血予防にも効果があります。加熱する時は茹でるより、蒸したり電子レンジで加熱すると多くのビタミンが摂取することができます。

捨ててしまいがちな茎ですが、ここにも多くの栄養がつまっています。周りが固いので皮をむいてから調理するとよいでしょう。スープやカレーなどに入れると子どもも食べやすいですね。