

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 木下 つくみ  
林 歩美

平成 30 年度

## No.5

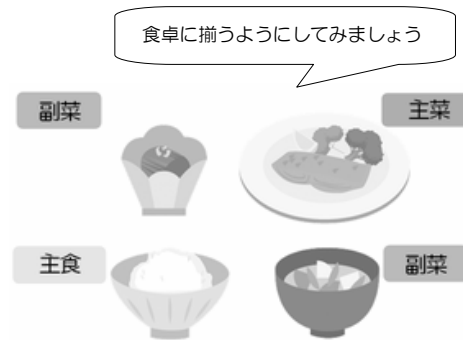
### ◇ バランスのいい食事ですっきり栄養 ◇

明けましておめでとうございます。昨年の発表会で、ばら・ゆり組の幕間に「食事バランス」「しっかり朝ごはん」「食事マナー」について食育劇『桃太郎』を職員が演じて見て頂きました。いかがでしたか？体の成長や味覚の発達のためには、ごはん、肉、魚、野菜をバランスよく食べる必要があります。バランスよく食べることができるポイントや食事マナーなどを紹介します。



#### 3種の食事で栄養バランスを考えよう！

- 主食…ごはんやパンなど穀物
- 主菜…肉や魚、卵、豆腐、チーズなどのたんぱく質を中心とした料理
- 副菜…野菜・いも・海藻などの料理  
みそ汁・スープなどの汁物



#### お弁当箱で分量のバランスを考えよう！

幼児のお弁当の場合は、主食・主菜・副菜を同じくらいの分量で入れましょう

#### 実は栄養が不足している…!?

日本は過去に、食糧不足による栄養失調がみられていましたが、近年ではファーストフードや偏食による『新型栄養失調』が心配されています。新型栄養失調とは摂取カロリーは足りているのに、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足している状態です。毎日しっかりと食べているつもりでもバランスが悪ければ、栄養不足になってしまっているかもしれません。

#### ～食事マナーに気を付けよう～

子どもは大人に比べて集中力が続かず、食事中に遊びたくなってしまいます。あまり怒りすぎると食事の時間が苦痛に感じ、食が細くなってしまいかも…。きちんとできたら褒めて、根気良くマナーを教えましょう。

- ・食べる前に手洗いを ・姿勢を正して食べる
- ・食事中は立ち歩かない、トイレに行かない
- ・口を閉じて音を立てないように
- ・口に物が入ったまま喋らない
- ・食事中にゲーム、スマホは触らない
- ・食器に手を添える
- ・食べ物や食器をおもちゃにしない など

#### 七草ぜんぶ言えるかな？

1月7日は1年の無病息災を願って七草がゆが食べられています。今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。

- ①セリ
- ②ナズナ(ペンペン草)
- ③ゴギョウ(ハハコグサ)
- ④ハコベラ(ハコベ)
- ⑤ホトケノザ(コオニタビラコ)
- ⑥スズナ(かぶ)
- ⑦スズシロ(大根)



### ◎ 冬の野菜を食べて体をあたためよう ◎

気温が下がり、本格的な冬がやってきました。寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなるのでしっかりと栄養をとり、体をあたためることが大切です。土の中で成長する野菜は体をあたためる食材が多いといわれています。その中から保育園でよく使う野菜を中心にまとめてみました。保育園の冬の定番メニューのレシピも載せているのでぜひお家で作ってみてください。

**大根**…ビタミン C が多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。葉の付け根部分は甘く先端に行くほど辛みが強まるので、生で食べる際は葉の付け根部分、先端部分は煮物など加熱する料理に使うと美味しく食べることができます。

**かぶ**…根と葉は栄養価も違い、根はビタミン C が多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。根は煮物・蒸し物・漬物に。葉は炒め物・汁物などに入れて残さず利用すると栄養をすべて摂ることができます。

**しょうが**…体をあたためる食材の定番。生姜に含まれる薬効成分のショウガオールは血行を促進し、体をあたためてくれます。加熱することでできる成分なので生ではなく加熱調理をして食べると体があたたまります。

**ごぼう**…食物繊維が豊富に含まれており、腸内のお掃除役となってくれます。栄養素は皮にも含まれているので皮は剥かずに包丁の背でそぎ取るかタワシでこすりおすと良いでしょう。

#### \*\*\* 肉団子汁 \*\*\*

《材料》 子ども1人分

鶏ミンチ	30g
青葱	10
卵	3
土生姜	2
片栗粉	1
塩	少々
人参	10
白菜	30
生椎茸	10
ほうれん草	10
だしかつお	2
しょうゆ	4

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、生椎茸はせん切り青葱は小口切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。土生姜で生姜汁を作る。
- ② 鶏ミンチ、青葱、卵、生姜汁、塩、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ かつおだしをとり、人参、生椎茸を入れて炊く。沸騰したら②をスプーンなどですくって入れ、煮上がってきたらアクをとり白菜を入れてしょうゆで味付けする。
- ④ 器に盛り、ほうれん草を散らす。



#### ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)

1月11日,25日

2月8日,15日,22日

※2月1日は行事食のためごはんの日ではありません

#### ★ 弁当日

1月15日(火)・2月4日,18日(月)

#### ★ 誕生会……1月18日(金)

- ・チキンライス
- ・鮭フライ
- ・ベーコンポテト
- ・コーンとわかめのサラダ
- ・白菜スープ

