2019.3.1(金)

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

H30 年度
No. 6

3月3日はひなまつり

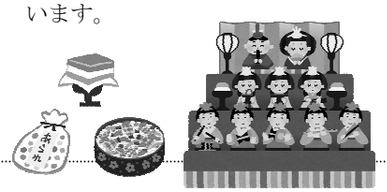
まだまだ寒い日もありますが梅の花も咲き始め、少しずつ春の訪れを感じます。3 月 3 日はひなまつり。ひなまつりは「桃の節句」と言われています。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする行事です。

◎ひなまつりによく食べられる食べ物

ひなあられ
ピンク、緑、黄、白の４色でそれぞれ四季を表していると言われています。でんぷんが多く健康にいいことから「１年中娘が幸せに過ごせるように」という意味が込められています。

ちらしずし
ちらし寿司そのものに謂われはありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、三つ葉や人参、卵などの華やかな彩りが春を印象付けるので定番メニューになったようです。

ひしもち
緑は健康や長寿、白は清浄、ピンクは魔除けを表していると言われています。



✿子どもの花粉症✿

数種類の花粉が原因で鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は年々増えています。中でも子どもの花粉症が急増中。スギ花粉症は風邪やインフルエンザが流行する時期と重なるため判断が難しいそうです。この時期に熱はないのに鼻水やくしゃみが止まらない場合はスギ花粉症の疑いも…。お子さんに異変を感じたら医療機関でしっかり診断してもらうことが大切です。

◎花粉症に効果を発揮するとされている食材(個人差があります)

ヨーグルト…ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、腸内環境を整え免疫力の活性化のお手伝いをすることにより体質改善をして花粉症を予防します。

納豆……
(にがり製品)
納豆にはムチン(粘膜保護成分)、乳酸菌(整腸作用)、たんぱく質、亜鉛といったアレルギー緩和や粘膜修復作用があります。また納豆に含まれるにがりには花粉症緩和の効果があるそうです。

しそ……
しそに含まれるロズマリン酸という成分は花粉症のアレルギー症状を抑え、予防効果がるといわれています。
このロズマリン酸は青じそよりも赤じそに多く含まれています。

＊＊＊納豆和え＊＊＊

≪材料≫ 子ども１人分

もやし	30g	ほうれん草	15
人　参	10	納　豆	10
砂　糖	0.5	しょうゆ	1

【作り方】
①もやしは２㎝くらいの長さに切り人参はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。もやしと人参は茹でておく。
②ボウルに納豆を入れ、①のもやしと人参とほうれん草を入れ、納豆のタレと砂糖としょうゆで和える。

大切な食事、身についているかな？

あと 1 ヶ月で新年度。食事の時間をはじめ、おやつ作りや三色栄養板などを用いて食育に力を入れてきました。おうちではどうでしたか？是非お子さんと一緒に下記のチェックリストをして☑が付かない項目があれば 4 月から☑が１つでも増えるように頑張ってみて下さい。

① 食事は毎日決まった時間に食べる　□
② 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言う　□
③ いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べる　□
④ ３食欠かさず毎日食べる　□
⑤ 食事の代わりをお菓子やジュースにしていない　□
⑥ スプーンやお箸、食器を正しく持って食べる　□
⑦ １日１食は家族揃って食べる　□
⑧ 食事の準備や後片付けを手伝う　□
⑨ 食べることが楽しい　□

おやつ作りで感じる成長

1 年を通して各クラスでたくさんおやつ作りをしてきました。年齢に応じた内容で行いました。1 才児、2 才児は一生懸命おにぎりを握ったり、ジャムを塗ったり…ぎこちなくて見ていてもどかしい場面もありましたが、上手に作ってくれました。5 才児は、お話をきちんと理解して聞いてくれて、「色が変わった！」「いいにおいがする！」など声を出して感想を言ってくれました。小さい頃からのおやつ作りの積み重ねもあり、混ぜる、すくう、ひっくり返すなどできることが増えていった子どもたち。作れるおやつの種類が豊富になればなるほど、食べ物への興味も大きくなったと思います。どのクラスも作る楽しさ、食べる喜びを感じて楽しいおやつ作りだったようです。

ゆり組さん リクエストメニュー

あと少しで卒園するゆり組さんたちに担任が「保育園で好きな食事は？」と聞いてみました。その答えの中で一番人気だった食事を 3 月 20 日のメニューに取り入れています。いつまでも保育園で食べた食事の味を覚えていてくれると嬉しいです♪

＼ ランキング結果 ／

１位 クリームうどん
２位 納豆和え
３位 汁物

その他に、海藻サラダ、ビーフシチュー、卯の花、大豆と昆布の煮物など…

やはり最近食べた食事が印象強いようです。
作り方など何かご要望があれば栄養士まで。
ちなみに私は保育園の食事でひじきごはんと、ぶりごはんが好きです♪

✪ ごはんの日(3 才以上・金曜日)
3 月 8 日,22 日,29 日

✪ 弁当日
3月 4 日(月),15 日(金)

✪ 誕生会……3 月 1 日(金)
・ちらし寿司
・鶏のから揚げ錦あんかけ
・納豆和え
・すまし汁
・果　物