

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美
小蔵 麗奈 No.3

◆ お正月を楽しく美味しく過ごそう ◆

今年も残りわずかとなりました。朝夕の気温差が激しく例年とは違った年の瀬です。一年の始まりはおせち。お正月におせちを食べる＝お正月をお祝いするという意味が込められているそうです。また三が日の間は、縁切りや魔除けという意味から火や刃物を使うことは好ましくないと言われていたので、それらを使わないようにおせちは考えられたとも言われています。おせちの中でもよく目にする食材えびは長寿を願い、田作りは豊作を願うというげん担ぎの意味が込められているそうです。またお正月はお餅を食べる機会が増えると思いますが、お餅は喉につまりやすいので特に子どもが食べる時には注意してください。事故につながらないように注意点を4つ紹介します。

お餅を食べるときの注意点

- ① 小さくカットして食べやすい大きさにする。
- ② 口の中をお茶などで潤してから食べる。
- ③ お餅を食べながらおしゃべりをしない。
- ④ 子どもが食べているときは目を離さない。



噛むことの大切さ

最近早食いや噛まずに飲み込んでしまうお子さんが増えています。保育園でも食事中よく噛むように声掛けをしています。噛むことによって脳が刺激され記憶力や学習効率の上昇、味覚や言葉の発達につながるそうです。噛むことの大切さを子どもたちに伝えていく方法をご紹介します。

①大人がよく噛んでいる様子を見せる

もぐもぐなど声掛けをしながら一緒によく噛んで食べましょう。



②よく噛むことのメリットを伝える

しっかり噛むことで、脳が活性化します。噛むことで体にどのような変化が起きるか子どもたちに教えましょう。

③飲み物は食事の最初と最後

水分の取りすぎでお腹がふくれて食べられないこともあります。食事の間に飲んで良いですが食べ物水分で流さないように気をつけましょう。

④歯ごたえのある食材を取り入れる

歯ごたえのある食材に慣れましょう。(れんこん、ごぼうなど)

⑤噛む音を楽しむ

りんごはシャキシャキ、せんべいはパリパリなどこの食べ物は噛むとどんな音がするか一緒に考えながら食べると楽しい食事時間になります。

◆ 弁当日

- 12月16日(月)
- 1月15日(水)
- 2月17日(月)



◆ 食事で体をあたためよう ◆

一気に気温が下がり、本格的に寒さが厳しい季節がやってきました。冬は風邪を引きやすい季節なので注意が必要です。冬に風邪を引きやすくなるのは寒さで体が冷えて代謝や免疫力が低下するためといわれています。冬を健康に過ごすためにも体をあたためる食事を心がけるようにしましょう。

◆ 体をあたためてくれる食材 ◆

ショウガ

ショウガは加熱または乾燥することでショウガオールという成分に変わり、熱を生み出して体を芯からあたためてくれます。スープや鍋に入れて食べるのがおすすめです。

ねぎ

血行促進作用や免疫力を高める成分が含まれているため風邪のひき始めには積極的に食べたい食品。生で食べるとビタミンCを効果的にとることができます。

トウガラシ

辛味成分のカプサイシンには発汗作用と免疫力を高める働きがあります。加熱による変化がないため炒め物や焼き物に少量使用するのがおすすめ。とりすぎると逆効果になるので注意してください。

発酵食品(チーズ・納豆・みそ・キムチなど)

発酵食品には血行促進や代謝をよくする効果があり、酵素成分には体をあたためる効果も期待できます。食材の幅も広く、日常的に取り入れやすいものが多いのでおすすめです。



◆ 朝食を食べてほかに過ごそう ◆

人の体は食事をすることでエネルギーを生み出すことができます。1日3回の食事で体の内側から熱を生み出す習慣を作りましょう。時間がなくて朝食を食べる暇がない！という方も多いと思いますが、朝食を食べることで寝ている間に下がった体温を上げ、日中の冷え改善につながるため朝食を食べることは大切です。

*** 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かつおでだしをとり、人参と生椎茸を入れて炊く。沸騰したら②をスプーンですくって入れ、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。



体があたまる
保育園の定番メニュー

◆ 旬の野菜を食べよう ◆

冬に旬を迎える野菜(だいこん・ごぼうなど)はビタミンやミネラルを多く含むため、体をあたためる効果があるといわれています。また冬野菜は寒さで凍ってしまわない

ように細胞内に糖を蓄えているため糖度が高く、甘くておいしいのが特徴です。旬の野菜は栄養価が高くおいしいので積極的に取り入れていきましょう。