

食育だより

令和6年1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

あけましておめでとうございます。
年末年始のお休みは、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。早寝・早起き・バランスのよい食事で過ごしたいものです。



◆◆ 冬野菜をおいしく食べよう！ ◆◆

★ 冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多いです。★



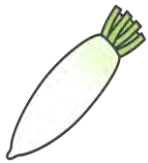
冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘みがさらに増すといわれています。



カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じ鉄分・葉酸・ビタミンA、Cが豊富です。



貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。



消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高める働きがあるので、風邪を引きやすい方にお勧めです。

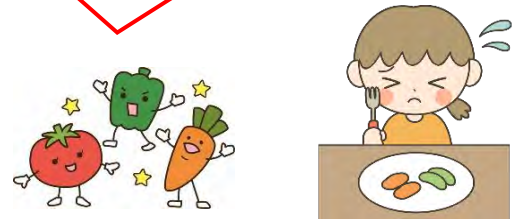


カロテンとビタミンCが豊富です。抗酸化作用と解毒作用により、抗ガン作用が高いと注目されています。毎日少しずつでも食卓にのせるといいですね。



辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

「野菜を食べてくれない！」
… 悩みあれこれ …



Q ①

園の給食は食べるのに、家では食べません。

A

園で食べているのなら、とりあえずOK！子どもががんばりを認めましょう。

「家だとイヤだといえて、食べなくてもすむ」という甘えがあるのは当然ですね。園だとほかの子もいます。食べないと恥ずかしいという感情もあって、がんばって食べているのかもしれないですね。まずは、その気持ちを認めましょう。園の給食は、どのように野菜を料理しているのかな？いつでも遠慮なく聞いてくださいね。

Q ②

細かく刻めば苦手な野菜も食べますが、そのままして食べさせる意味はありますか？

A

少しずつ大きく切っていき、素材そのものを味わうことを大切にしましょう。

人参嫌いな子どもが、人参を細かく刻んで混ぜ込んだハンバーグを食べられたとしても、それは人参嫌いを克服したことにはつながりません。「実はハンバーグには人参がはいっていたんだよ。」と伝えて「おいしく食べられた」「人参はおいしんだ」という成功体験につなげましょう。そのうえで、少しずつ大きく切った人参にもチャレンジし、そのものを味わうことを大切にしていきたいですね。

鮭のもみじ焼き（給食から）



【材料】（ご家庭で作りやすい分量にしています。）

- 鮭切り身・・・300～400g
- 塩・こしょう・酒・・・少々
- すりおろした人参・・・70g
- マヨネーズ・・・40g



【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょうをふり、酒も振りかけておく。
- ② 人参はおろし金ですりおろす。マヨネーズをまぜる。
- ③ アルミカップなどを利用して、魚を並べ、②を平らにのせ、オーブン180℃で15分位焼く。

（アレンジ）細かく切ったブロッコリーもいれると野菜がふえますね。
パン粉や粉チーズを振りかけて焼いてもおいしいです。
白身魚でもOKです。