



食育だより

No. 5

令和6年11月25日発行

食事風景・食育風景

夕暮れが早くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。散歩や、運動遊びをしたり、たくさん遊ぶことにより、お腹が減り、食べる量も少しずつ増えてきました。子どもたちからは、「おかわりしたよ!」「苦手だけど食べられたよ!」と、嬉しい声をかけてくれる毎日です。

先日の「マグロの解体ショー」では30kgのミナミマグロが大きな包丁で切られていく様子に大興奮の子どもたち。マグロの頭に触れたり、マグロについて知ることで、その後の食事で提供したマグロステーキをよく食べていました。又、15日には、「七五三お祝いメニュー」を提供しました。ちらし寿司は、鮭やコーン、胡瓜と彩りも良く、麩の清汁には花のお麩が入り、嬉しそうに食べてくれました。これからも行事食を提供することで伝統や素材本来の味を伝えていきたいと思えます。

幼児を対象に「手洗い」の食育を行いました。子ども達に「トイレや外にいった後にすることは?」と問いかけると、大きな声で「手洗い」と答えてくれました。声の大きさから学年が大きくなるにつれ、手洗いの重要性を感じている様子がありました。手には見えない菌がついており、その手で目をこするとかゆくなる、口に入るとお腹が痛くなるということも話しました。最後には正しい手洗いの仕方を実践しました。風邪やインフルエンザ、食中毒も怖い時期に入るため、改めて手洗いの大切さを子どもたちに伝えることが出来てよかったです。

ご家庭でも、こども達と一緒に正しい手洗いの仕方を確認しながら寒い冬を元気の過ごせるといいですね。



冬野菜を食べよう!

冬に旬を迎える食材には、身体を温める働きがあります。身体が温まると、血液の循環が良くなり、免疫機能が高まるので、風邪の予防になります。積極的に食べ、寒い冬を乗り越えましょう。また、加熱するとかさが減るため、たくさん食べることが出来ます。スープなどに使用すると、栄養を余すことなく摂ることが出来るのでお勧めです。ご家庭でも試してみてくださいね!

ごぼう…食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整えます。便秘解消に効果があります。

白菜…ビタミンCが含まれていて、風邪予防に効果があります。

また、カリウムも多く、高血圧の予防にも役立ちます。

大根…消化酵素が含まれていて、食べ物の消化を促進します。葉には、カルシウムが多く含まれているので、破棄せず食べるようにしましょう。

～おすすめ献立レシピ～ 「白雪豆」

材料(作りやすい量)

- ・茹で大豆…200g
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- 砂糖…20g
- 醤油…10g
- 水…5g

作り方

- ① ●を火にかけて、たれを作る。
- ② 大豆に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ 油が切れたら、①にからめて完成。

～新人紹介～

8月1日より、川崎なつき(かわさきなつき)さん、
11月18日より、水内菜摘(みずうちなつみ)さんが調理室に仲間入りしました。
一緒に美味しく安全なごはんを作っていきます。