



1月 給食だより

平成31年1月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。寒さも本番となり、感染症が流行しやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



納豆あえ

【 大人2人・子ども2人分 】

- ◎ほうれんそう…100g ◎えのき…40g
- ◎ひきわり納豆…60g ◎しょうゆ…小さじ1

【 作り方 】

- ① ほうれんそうとえのきは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水冷する。ほうれんそうは水気をしぼっておく。
- ② ①に納豆としょうゆを加えて混ぜ合わせる。



★ 食育集会 ★

12月のテーマ【野菜がどこでできるのかを知ろう】
普段食べている野菜がどのように育ち、実るのか、クイズに答えてもらいました。「さつまいもは遠足のときに土の中から掘ったよね〜!」「トマトはつるがのびてたよね!」と、プランター栽培や芋掘り遠足のときのことをよく覚えていた子どもたちにとっては簡単なクイズだったようです。



食事の様子～たんぼぼ組～

食欲が増し、食べる量も増えてきているたんぼぼ組さん。噛む力もついてきたようで、少し大きめの食材も「かみかみ!」と言いながら、スプーンやフォークを使って上手に食べています。苦手な野菜も頑張って食べようとする姿が見られ、食べ終えてピカピカになったお皿をうれしそうに見せてくれます♪



探しに行こう! 食べ物のふるさと



子どもが「食」に関する理解を深めるためには、食卓だけではなく、その食事がどうやってできるんだろう?ということを経験することも大切です。乳幼児期は純粋に触れて楽しむという段階ですが、小学校に進学するころには実際に体験したことは「知識」となって育っていきます。それは【生きる力】の始まりです。見て、聴いて、ときには食べて…おいしく楽しい1日を過ごしたら、食べ物のがもっと好きになるはずですよ!

《食材を作ってみよう!～田んぼ、畑、牧場～》

食卓に並ぶ食材が生まれる場所はさまざま。お米が生まれる田んぼ、野菜が生まれる畑、果物が生まれる果樹園、牛などが育つ牧場…農家の方々と一緒に食材作りを体験したり、とれた作物を使って調理体験ができることもあります。自分で育てたものはいっそうおいしく感じますし、自然への感謝の気持ちを持つきっかけになるのではないのでしょうか。

《おいしい食べ物作りの秘密がわかる!～食品工場～》

食品工場では、自然でとれた食材が食べ物に変わる過程を知ることができます。普段、スーパーなどで売っている食品ができるまでの工程を見ると、おいしい食べ物作りの秘密がわかるかもしれません。

《活気あふれて楽しい!～市場とマルシェ～》

全国には野菜や魚などの市場がたくさんあり、大勢の人がおいしい食べ物を探して賑わっています。また、市場やマルシェにはさまざまな食べ物が売られているので、見ているだけでも楽しく、新たな発見もあることでしょう。

