



# 給食だより

沼袋西保育園  
栄養士

あけましておめでとうございます。

朝の冷え切った空気が、気持ちを新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタートですね。

今月も旬の食材の紹介や、行事食を紹介していきます。

## 旬の食材

### 小松菜

中国が原産で、江戸時代に小松川という地域で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。

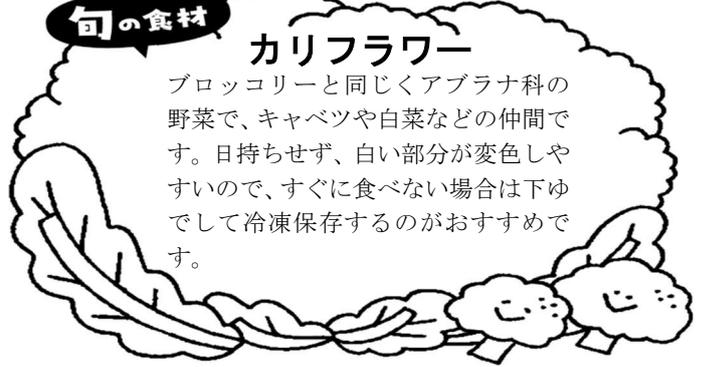
アクが少なく、おひたしや  
あえもののほか、炒めもの  
にしてもおいしく食べられます。



## 旬の食材

### カリフラワー

ブロッコリーと同じくアブラナ科の野菜で、キャベツや白菜などの仲間です。日持ちせず、白い部分が変色しやすいので、すぐに食べない場合は下ゆでして冷凍保存するのがおすすめです。



## 旬の食材

### いよかん

もともとは山口県の萩市で発見された品種で、現在は主な栽培地が「伊予（愛媛県）」であることから、この名で呼ばれています。手

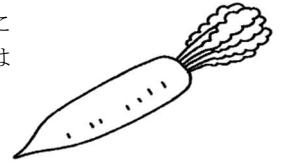
でもむきやすく、果肉がやわらかく果汁が多いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。



## 旬の食材

### 大根

日本では古くから、春の七草「スズシロ」として親しまれてきました。葉に近い部分はかたくて水分が少ないのでサラダや炒めものに、真ん中の部分はやわらかくてみずみずしいのでおでんなどに適しています。根の先のほうは辛味が強く、薬味のおろしに向いています。



## 胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・



スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。

## お弁当作りのコツ

### 冷めてもおいしく

ほんのひと工夫で、ごはんやおかずがかたくなるのを防げます。お米は炊く前にしっかり水分を吸収させ、炊けたごはんを詰めたあとはラップをかけて水分を逃がさないようにします。肉や魚は酒やはちみつなどに10～15分漬けてから焼くと、しっとりと仕上がります。



## 子どもの食の「困った」をどうする？

### 偏食

食べものの好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが多いとなると心配になります。

ある食材が嫌いな理由は、舌ざわりや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べたあとに気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていればほぼ問題ありませんが、次第に食べられる

ようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味つけの仕方を変えて出してみるといいでしょう。楽しい雰囲気ですら「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらうんとほめてあげます。

嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がけましょう。