



給食だより

2023年1月
尚徳福祉会
沼袋西保育園
栄養士

明けましておめでとうございます。

新しい1年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

胃腸にやさしい七草がゆ

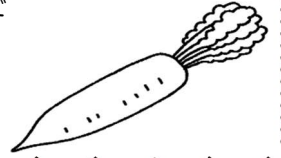
1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



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。



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。楽しい雰囲気ですべて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。

沼西クッキング

今月の食育は

- ・2.3.4.5歳クラスで春の七草について実物とイラストを使って食育を行います。
ご家庭でぜひ、七草粥を食べてみてください。
- 2.3歳は、1月5日 4.5歳は、1月6日に行います。

今月のクッキングは

- ・幼児中心に、おやつクッキー作りを考えております。クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしくお願ひいたします。日程は掲示にてお知らせします。
- ※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

