



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R6・2月号

寒さに負けない体づくりをしましょう！

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けない元気な体づくりをしましょう。

朝食を食べましょう！

子どもの成長や発達重要な時期に朝食をとることは大切な役割があります。朝食で様々な栄養素を補給して午前中からしっかり体を動かせる状態をつくることや、よく噛んで食べることで脳や消化器が目覚め早寝早起きのリズムを作ることに繋がると言われています。卵やチーズ、ハムなどのたんぱく質が豊富な食材をとって体温を上げると活動しやすい体になります。一方で脳の働きを鈍くする味付けの濃いものは避け、ご飯やパン、うどんなどの穀類をとるようにすることが大切です。

☆朝食アイデア☆

おにぎり…昆布、かつお節、ツナなどを入れて食べやすい一口サイズに握る。

サンドイッチ…ハム、チーズ、ゆで卵、きゅうりなどの野菜を入れてパンに挟む。

具だくさんみそ汁…ほうれん草、玉ねぎ、人参などの野菜や卵などを入れて具だくさんみそ汁とご飯で朝食にする。

ピザ風トースト…食パンにハムやウインナー、野菜、チーズをのせて（マヨネーズをかけてもよい）焼く。

☆アドバイス☆

- ・起きてすぐに食べることは難しいので、時間の余裕を見て起きられるようにする。
- ・完食を目的とせず、少しでも食べられたら褒めるなど優しく声をかける。
- ・デザートを用意するなど食べる意欲に繋がる工夫をする。
- ・菓子パンは手軽に食べられるメリットはあるが、砂糖の甘さに慣れてしまうことや栄養を吸収しやすい脂質と糖質が主な栄養素なので肥満の原因になってしまうことなど、健康面でのデメリットが大きいため適宜取り入れる。



ひまわり組(5歳児)の食育活動

先月24日、ひまわり組さんでは園の畑で採れた大根を使って大根の田楽作りをしました。子ども達は大根の皮をピーラーで剥くところから行い、皮を剥いた大根は包丁で2cmほどの厚さに切ってもらいました。包丁を使うクッキングはもう何度もやっているため、みんな慣れた手つきで上手に切っていました。その後は保育士が子ども達の前で鍋に味噌、砂糖、みりん、酒を入れて火にかけ、煮詰めて田楽味噌を作る様子を子ども達が観察しました。「いいにおいがしてきた～！早く食べたい！」という声も聞こえてきました。その間に子ども達に切ってもらった大根は給食室で茹でておき、出来上がった田楽味噌をかけて食べました。茹でた大根に味噌をかけたシンプルな料理ですが、「大根甘くておいしいね！」「味噌をかけるのもっとおいしいよ！」と素材の味を味わい、子ども達は喜んで食べていました♪

2月3日は節分の日



節分とは、「季節を分ける」という意味で季節の変わり目を意味し、元々は春夏秋冬の年4回ありました。しかし今では春の始まりとされる「立春」の前日の節分だけを指すようになりま。節分の日には各地で豆まきが行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼（邪気：病気を引き起こす悪い気）を追い払い、一年の健康を願います。また、まいた豆を年齢の数だけ食べると健康でいられるという言い伝えもあります。

大豆は良質なタンパク質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。タンパク質以外にも、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は体内でやることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。



☆レシピ紹介☆

ぶり大根

●材料（2人分）

ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ
☆しょうゆ大さじ1と1/2
みりん大さじ1と1/2
酒大さじ2

●作り方

- ①ぶりは1切れを2～3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いして水気をきる。
- ②大根は厚めのイチョウ切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょうがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。
- ④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、器に盛りつける。

