



給食だより 2



令和6年2月1日
エレナ保育園

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。

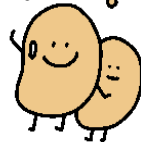
冬が旬の野菜は甘みがあって、とても美味しくビタミン類などの栄養も豊富です♪
バランスよく、いろいろなものを食べるように心がけて、元気に冬を乗り切りましょう



大豆を食べよう



- 大豆は栄養の宝庫。良質なタンパク質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは硬いままの大豆を食べると、窒息・誤飲の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなど、いろいろな大豆食品をとるとよいですね。



かんたんレシピ

【菜の花のごまみそあえ】

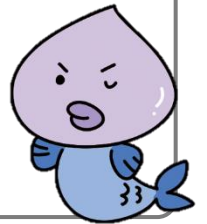
- ① 塩を入れた熱湯で菜の花をゆでる。
- ② 水気をしっかり絞って、根本を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ③ ホウルにだし汁大さじ1を入れて練りごま大さじ1を溶かす。みそ小さじ1を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②を加えてあえる。



子どもに必要な栄養素

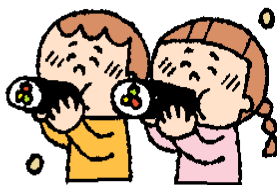
DHA

DHAの正式名称はドコサヘキサエン酸といい、サンマやサバなどの青魚に豊富に含まれる、脳の情報伝達に関わりのある脂肪酸。積極的にとりたい脂質の種類である、オメガ3系脂肪酸の一種です。サバ缶などの缶詰も上手に利用すると無理なく補えます。



【恵方巻きについて】

恵方巻きは節分の日を食べると「吉」。江戸時代頃に大阪で始まったといわれています。その年の恵方（神様がいらっしゃる方向）を向いて、よそ見をせずにだまって一気にいただくのがルール。今年の恵方は東北東です。小さいお子さんにちょっと難しいので、無理せず楽しく食べられたらよいですね。



偏食について

偏食はほとんどの子どもたちが経験するそうです。1歳くらいから始まり、以前好きだったものが嫌いになることも。アレルギーなどの事情がない限り、食べなくてもあまり気にせず、まずは普通に食卓に出し大人が食べてみましょう。一時的な場合も多いので、あるときふっと食べられるようになることもあります。

