

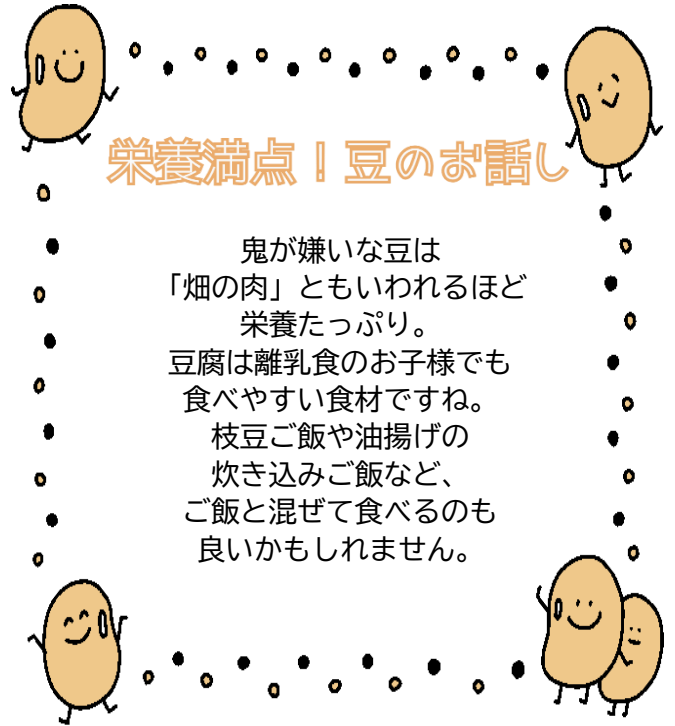
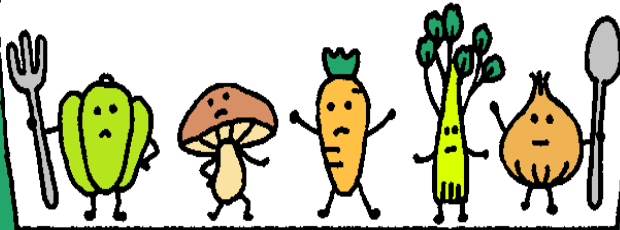


暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。  
栄養価の高いものを食べ、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう。

### これって好き嫌い？

「離乳食のときには食べていたのに…」  
気付くと好き嫌いが始まっている  
ということはありませんか？

これまで感じなかった苦みや酸味を  
感じるようになる＝味覚の発達によるもの  
で、成長の証です。一緒に食べる人の影響も  
大きいようです。大人が「ニンジンおいしい  
ね」と食べると、食べてみようと言えたり  
しようします。食べられたらほめ、この  
くり返しの中で「おいしい」は育ちます。



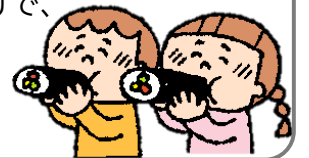
### 栄養満点！豆のお話し

鬼が嫌いな豆は  
「畑の肉」ともいわれるほど  
栄養たっぷり。  
豆腐は離乳食のお子様でも  
食べやすい食材ですね。  
枝豆ご飯や油揚げの  
炊き込みご飯など、  
ご飯と混ぜて食べるのも  
良いかもしれません。



### オリジナル恵方巻！

ご飯に卵やキュウリ、かんぴょうやエビなどの具材をのせて  
のりで巻く恵方巻。最近は、いろいろなレシピも出ていますね。  
ご飯にウインナーやレタス、カニカマ、スライスチーズなど、  
子どもの好きな具材を入れてラップでクルクルッと巻くだけで、  
オリジナル恵方巻の完成！



### 朝ごはんは温かい スープをプラス

いつもの朝ごはんに、お味噌汁や  
スープをプラスしてみましょう！  
朝、温かい物を食べると、  
おなかのなかからポカポカになり  
力がわきます。冬を元気に乗り切る  
ために、食のひと  
工夫をしてみましょう。



### 栄養たっぷり冬野菜

ダイコンやカブ、ネギや  
ハクサイなどは、気温が低くなる  
ことでどんどん味がよくなります。  
また、根菜といわれる  
ダイコンやゴボウ、サトイモ、  
レンコンなどは、  
体を温めてくれます。  
たくさんの冬野菜を  
鍋や豚汁にして  
食べると、元気もりもり  
になりますよ。

