

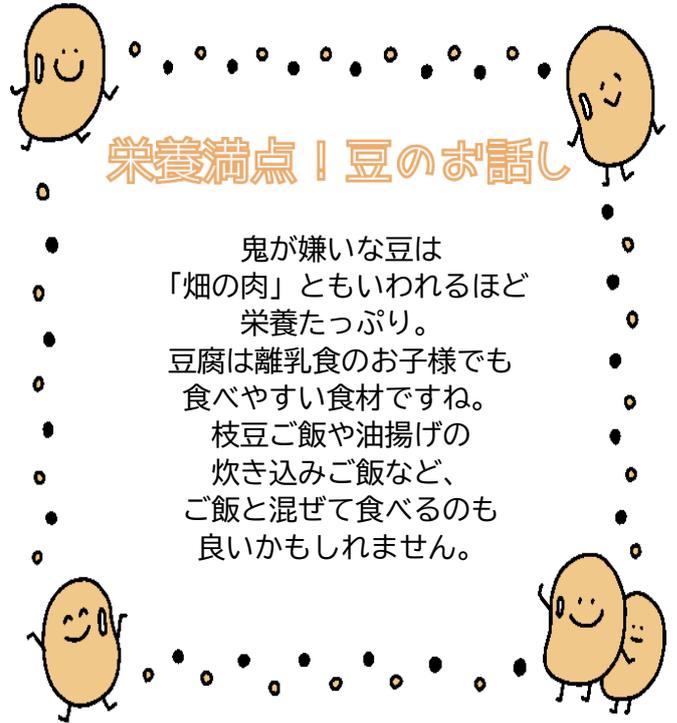
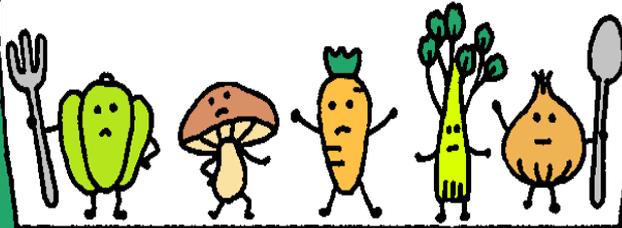


暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。
栄養価の高いものを食べ、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう。

これって好き嫌い？

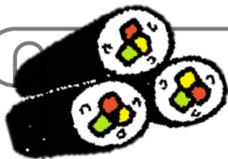
「離乳食のときには食べていたのに…」
気付くと好き嫌いが始まっている
ということはありませんか？

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
くり返しのなかで「おいしい」は育ちます。



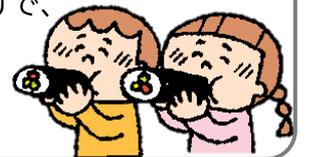
栄養満点！豆のお話し

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！



朝ごはんに温かい 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。

