



食育だより

平成29年 1月号
はごろも保育園

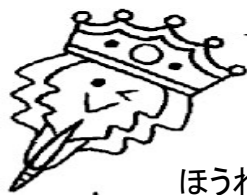


あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。

1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた七草がゆ。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA, C, Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。



素材の味を大切にして 味覚を育てましょう

子どもの味覚は敏感です。濃い味付けは子どもにとっては刺激となり、味覚の発達を妨げます。素材の味が分かり、食べ物をおいしく味わっていただけるように、味覚を豊かに育てましょう。

味覚を育てるためには、小さいうちに多くの味に触れて食の経験を増やすことや、薄味にして素材そのものの味を覚えることが大切です。

また、よく噛むことで食べ物本来の味を認識することができて、味覚がより発達します。

食ベこよみ

鍋料理は栄養満点！

冬は鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。

塩分を取りすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体に良い栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の栄養成分ですね。

