



1月 食育だより

おいしい行事 正月

正月に食べる雑煮は、年神様にお供えした餅と野菜と一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、みそ仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

まだまだ、寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、

七草粥のような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。

園では、7日に給食で提供させてもらいます。

今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供していきます。

寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

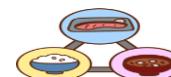


もっと魚を食べましょう



魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA(ドコサヘキサエン酸)などを豊富に含んでいます。

そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材の一つです。



魚を食べやすくする工夫

小骨を取り除く

食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚ぎらいの要因になってしまいます。骨抜きの器具などを使って、小骨をていねいに取り除きましょう。

生臭さをやわらげる

しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また、しょうゆやしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。

片栗粉でとろみをつける

パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。

食べやすい大きさにする

子どもの歯の状態や噛む力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。

鏡開き



鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。

冬のあったか汁 (以上児 約5人分)

・鶏こま 100g ・玉ねぎ 75g ・にんじん 90g ・大根 75g ・かぶ 60g
 ・厚揚げ 50g ・こんにゃく 50g ・かぼちゃ 75g ・じゃがいも 100g ・里芋 45g
 ・こねぎ 5g ・だし昆布 かつおだしパック みそ 30g

- 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。たまねぎも加えて、炒める。
- 別の鍋にだし昆布を入れて沸騰する前にだしパックを入れる。にんじん、大根、かぶを煮る。
- 1の鍋に2を移し入れる。残りの具材を入れて煮込む。
- みそを溶き入れ、味をととのえる。



さつま芋とコーンのかき揚げ (以上児 約5人分)

・さつま芋 60g ・にんじん 60g ・玉ねぎ 60g
 ・コーン 90g ・薄力粉 30g ・卵 1/2 個
 ・食塩 2g ・揚げる用の油

- さつま芋、にんじんは太めのせん切り。玉ねぎも同じような大きさに切る。
- コーン、薄力粉、卵、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 160℃程の油で形成しながら揚げる。

1月の行事と食べ物



七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べて、無病息災を願う風習があります。七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

昔は、冬場の青菜が少ない時期のビタミン源でした。