

2月 食育だより

平成31年1月31日刊行

栄養満点！万能食材「こんぶ」

こんぶは「よろこぶ」に通じる縁起ものなのはよく知られています。これは単なる語呂合わせではなく、栄養面でもとても優れている食材です。

こんぶの主な栄養素は、カルシウム、ヨウ素、食物繊維です。カルシウムは骨や歯の主成分であり、体に欠かせないミネラルの一つです。こんぶに含まれるカルシウムは、牛乳やしらす、ヨーグルトなどよりも多いため、おすすめです。ヨウ素は、体内の代謝を良くする働きがあります。また、体や知能の発達を促進させる働きもあるので、成長の著しい乳幼児期には是非、摂取してもらいたい栄養素です。食物繊維は便秘の解消や肥満の防止、免疫力向上の効果があります。食物繊維を摂取することによって腸内環境が良くなり健康を保ちます。こんぶには子どもの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。だしをとったり、こんぶを煮たりと調理しやすい食材なので、是非、活用してください。

《1月の新メニュー》

★小松菜とチーズの和え物…だし汁と醤油で和えた和風の和え物です。

★手作りあんまん…手作り肉まんが大好評だったので、あんまんも手作りで提供します。生地がフワフワになるように工夫します。

◎お知らせ◎

2月14日にブラウニーを提供します。小麦粉、卵、乳製品を一切使用しないので、アレルギーの子でも食べられます。卵なしマヨネーズを使用し、しっとり、フワフワに仕上げます。



★1月の食事風景・食育風景★

年が明けて初めての食事は、お正月メニューを提供しました。おせちには欠かせない、紅白なます、黒豆、れんこんの煮しめを食べました。年に一度、お正月メニューの時にしか出ないメニューのため、食べ慣れていない子が多く、苦戦している姿が見られました。おせちに入る料理は、それぞれ意味があり、日本の食文化であるため、今後も提供していきます。行事食などを通して、様々な食体験をしていきたいと思えます。

1月は「レバー」の食育を行いました。「レバー」というものは動物の肝臓であり、肝臓は体の中でエネルギーを蓄える働きをするというお話をしました。大人の肝臓は1.5kgもあり、臓器の中で一番大きいということをお伝え、実際に肝臓と同じ重さである1.5kgのお米を持ってもらいました。「重たいね！」「大きいね！」という声が聞こえ、どの子も驚いていました。レバーの栄養は、鉄分やたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2が含まれているということをお伝え、みんなの体に必要な栄養素であるということをお話しました。その後の食事では、レバーのケチャップからめとして提供しました。苦手意識の高い食材であるため普段は残食が多かったのですが、食育を行ったことによって残食はほとんどありませんでした。食べる意欲が向上しているということを実感し、嬉しく思いました。これからも食べる意欲が向上するような食育を行ってまいります。

◎新メニューレシピ◎



「切り昆布と春雨の和え物」



材料(4人分)

- ・切り昆布…6g
- ・春雨…25g
- ・ツナ…30g
- ・人参…40g
- ・きゅうり…40g
- ・マヨネーズ…20g
- ・醤油…小さじ1

作り方

- ① 切り昆布はお湯で戻し、ざく切りにする。
- ② 春雨を茹でておく。
- ③ 人参、きゅうりは千切りにし、人参は下茹でする。
- ④ ①～③とツナを混ぜ合わせ、マヨネーズを加える。
- ⑤ 最後に醤油を加えて混ぜたら完成！